

KES OLEB OLI MEES, MILLAL KÄSINÄS MEHEKS,
MILLAL MA VÕIN OLEDA, ET OLEN MEES? KES KUI EI
OSKAB SELLELE KÜSIMUSELE BRANDESI AJAL PESTIS
VASTUST ANNA.

Vanadel aegadel oli lihtne – olid kindlad aasad. Kõik Veni sõjast
tagasi tuli, oli mees. Siis oli aeg teha võtta, pööre teha ja otsustada
elu teed rögada, et naine saaks hea hõbbikohaga ja karmide van-
ritada ning mees töö jaures viina juua. Ehi oli lihtne, sest ei teadnud muud
viisi. Ei olnudki muud viisi.

Aga oled sa kunagi ühtse mehe olnud, kes ei ole? – Oled sa mees või oled veel
poiss? Oled sa mees, kes vabataht ja kallele seotud on? Või oled veel poiss, kes
otsib abi ja kindlust teiste sõnadest?

Mehe, te valite hoolega autot, valite krunni, valite riideid, valite harrutingsi-
musi. Olge head ja mõelge väga hästi ka see, kellega seadite oma elu koos
veeta. Sest hea naine võib teie elu kergendada, kuid halb naine purustab.
Hea avab sinu uskumatu potentsiaali ja aitab, halb rapab igapäevase koo-
vuse ja väe. Sellaga, kelle valite enda kõrval, seadate kaalutamatult kogu kogu
oma ülejäänud elu. Nii et ikka valige, kui mõndagi on veel võimalik valida.

Endine profikõrvalpärar Jesper Parve ütleb, et ta ei saa ühegi kindluse
oma tee. Ta on palju nautunud mehe väge, meheks olemist ja meheks
elamist ning jagab nüüd selles raamatus oma kogemusi ja järeldusi.
Jesper rõhutab, et siin on kirjas tema loogika ja mõtted, mis teie elu on aidanud.
Siin, lugeja, on oma loogika!



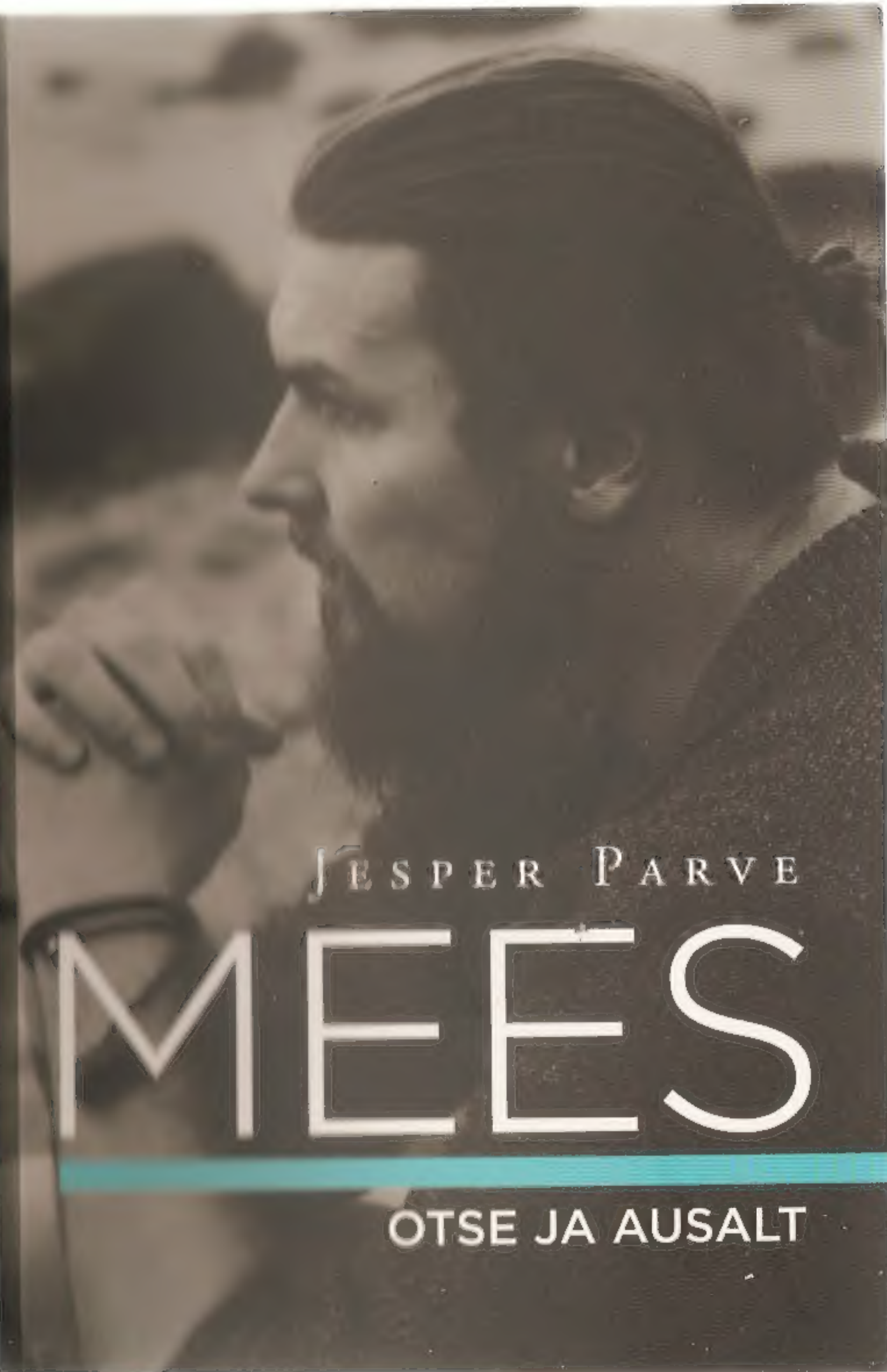
R
PILGIM
PILGIM EE

JESPER PARVE

MEEES

OTSE JA AUSALT

R
PILGIM
PILGIM EE



JESPER PARVE

MEEES

OTSE JA AUSALT

JESPER PARVE

MEEES

OTSE JA AUSALT

Vägi. Kriis. Naised. Vaim.
Isa. Tervis. Sõbrad. Edu.

PILGRIM 2017

Toimetanud Inge Pitsner
Kaanefoto Terje Talts
Küljendanud Lauri Tuulik

© Jesper Parve, 2017
© Kirjastus Pilgrim, 2017

ISBN 978-9949-621-15-6
Trükk: Tallinna Raamatutrükikoda

SISUKORD

ALGUS	7
KRIIS	17
ENESEKINDLUS	49
ELU KUTSE	53
HIRM	65
VAIM	71
MEHELIKKUS	81
TERVIS	89
SÕBRAD	109
EDU	117
NAISED	123
ISA	149
PÄRAND	165
VÄGI	169

ALGUS

Olen enamiku ajast oma elus ajanud taga midagi, millele ei osanud pikka aega anda ei seletust ega nime. Noorena öeldi koolis ja kodus, et rohi ei ole teisel pool rohelisem ja ärge uskuge sellesse muinasjuttu. Soovitati ikka olla tore ning sõnakuulelik ja teha täpselt nii, nagu õpikutes kirjutatakse. Aga nali seisneb selles, et minu nooruses veedetud aastad välismaal näitasid seda, et tihti oligi rohi mujal rohelisem ja on paljudel juhtudel siamaani. Kuid seda poleks ma kunagi teada saanud, kui ma ei oleks läinud kontrollima. Ja see otsija ning seikleja on siamaani sügaval mu sees alles.

Viimase seitsme aasta jooksul olen rännanud läbi pool maailma, kujunedes läbi nende seikluste just selliseks, nagu olen praegu. Ja nagu nooruses, olen tegelikult siamaani kõige õnnelikum teel olles. Olgu selleks mõni reis, uus kogemus, uued inimesed või uus õppetund elust. Olen aru saanud, et ega ma kunagi *sinna* ei jõua, aga vähemalt olen pidevas liikumises, mis hoiab mind elus ja värskena.

Vanusega on tulnud mõistmine, et see, mida olen taga ajanud, on vabadus. Vabadus kõikidest jamadest, mis meid seovad kätest ja

jalust ning mis meile mitte midagi tegelikult ei anna. Mis muudavad meie igapäevaelu rutiiniks. Ma arvan, et paljud mehed nõustuvad minuga. Ent selleks, et oma elus vabadust saavutada, peab sul olema munasid. Suuri munasid, et eksida, sest kogemused tulevad tihti vaid sel teel.

Olen palju uurinud mehe väge, meheks olemist ja meheks elamist. Praegusel eluetapil üritan seda kõike ka reaalsesse ellu kohandada. Õpin ürgset mehelikkust segama tänapäevaste arusaamadega isaks ja kaaslaseks olemisest. Praegu pakub see mulle enim põnevust ning avastamisrõõmu, kuid kunagi ei tea, millal kõik tuttav tuleb jälle natukeseks maha jätta, elukaaslane ja laps seljakotti panna ning taas laia maailma rändama minna. Praegu aga olen õnnelik just siin, Eestimaal.

Kunagi oma kahekümnendate eluaastate lõpus ülikoolis õppides lausus üks väga lugupeetud professor: „Kui te ei ole ennast 30. eluaastaks leidnud ega tea, mida oma eluga peale hakata, siis te seda ka arvatavasti ülejäänud elu jooksul ei tee.“ Mida kuradit??? Kuidas saab öelda noortele täis elujõus, seiklushimu ja energiat pungil meestele, et kui sa nüüd paari aasta pärast ei tea, kes sa oled, siis sinust ei tulegi midagi. See hirm taoti koolis paljudele sisse ja paljud kustusidki sealsamas koolipingis. Kahjuks toimuvad sarnased loengud siiaaani paljudes õppeasutustes ja nii seesama koolipink sööbki meie noored mehehakatised ning siis lihtsalt lohisetakse elule järele ja käiakse uduste silmadega elu lõpuni ringi. Samal ajal pasundab ajakirjandus, et eesti mees on möku ja lödipüks ega saa eesti naisega hakkama. Kõige hullem on see, et ega keegi nagu midagi vastupidist ka ei väida.

Ma arvan, et nüüdseks olen vähemalt endale vastupidist tõestanud. Ma arvan, et ju see professor ei olnud leidnud ennast 30.

eluaastaks ja ega ta arvatavasti ole leidnud siiaaani. Sest ta lihtsalt andis alla. Minu elu tegelikult alles algas 30-aastaselt. Enne seda ei teadnud ma mitte millestki mitte midagi. Ma olin poiss. Alles siis hakkas selginemine ja kasvamine meheks. Aga seda kõike läbi milliste seikluste ja raskuste. Läbi seikluste, mis viisid mind Lasnamäe narkourgastest Fidži paradiisisaartele ning Eesti korvpallisaalidest Sydney tippkohvikutesse.

See raamat sai kirjutatud põhjusel, et ehk keegi saab midagi mu elust või juhtumitest enda elus ära kasutada ja läbi selle ehk leiab midagi või kedagi lihtsamalt. Ärge kindlasti võtke kõike seda siin kui ülimat tõde, vaid noppige enda jaoks välja vaid vajalik ja pange enda jaoks sobivalt tööle. Siin on kirjas vaid minu lugu ja mõtted, mis on mind aidanud. Sinul on oma lugu.

Mulle on alati meeldinud rääkida asjadest lihtsalt ja otse. Nii, nagu need on. Aastaid rääkisid targad mehed lihtsatest asjadest hästi keeruliselt, sest siis paistsid nad välja veel targemad. Kuid need ajad on möödas. Tõeline oskus on rääkida lihtsatest asjadest veel lihtsamini, kui need on. Eks ma selle poole ka püüdlen.

Ma ei saa öelda, et olen nüüd oma lõpliku õnne ja rahu leidnud. Ma olen õnnelik, kuid otsin siiaaani seiklust ja kindlust samaaegselt. Eks see jää nii elu lõpuni.

Olen praeguseks aru saanud, et ühest elueast täitsa piisab. Kui oled õigesti elanud ja nautinud ja kui siis aeg on minna, oled õnnelik, et pääsed puhkama. Sest kõik on tehtud. Sa ei pea kümne küünega kinni hoidma oma hingamisaparaadist, vaid lahkud naeritades. Ja see on rääkest võimalik isegi siis, kui alustad oma raja käimist alles 30-selt, 40-selt või isegi 50-selt. Seda elu elad sa ainult ühe korra, nii et tee sõit võimalikult ägedaks.

Kes üldse on mees, millal saadakse meheks, millal ma võin öelda, et olen mees? Kes kurat oskab sellele küsimusele praegusel ajal Eestis vastust anda. Vanadel aegadel oli lihtne – olid kindlad asjad. Kes Vene sõjaväest tagasi tuli, oli mees. Siis oli aeg naine võtta, pere teha ja ülejäänud elu tööd rügada, et naine saaks kodus hakkliha-kastet ja kartulit vaaritada ning mees töö juures viina juua. Elu oli lihtne, sest ei teatudki muud viisi. Ei olnudki muud viisi.

Praegusel ajal on aga kõigil nii kiire, et kõike tehakse nii, et see ei kriimusta isegi pealispinda. Raamatuid loetakse kaasa mõtlemata, kõnelusi peetakse viisakusest, ilma kaasa kuulamata. Öeldakse asju mitte neid mõeldes. Tehakse asju ilma mõtlemata, kas need ka vajalikud või mõttekad on. Mõeldakse asju või keskendutakse asjadele ainult sellepärast, et keegi ütleb, et seda peab tegema. Ajast on kogu aeg puudu, aga kust seda aega võtta, ei tea, sest kõik nõuavad oma. Töö, pere ja muud tegemised.

Aga oled sa kunagi üldse mõelnud, kes sa oled – oled sa mees või oled veel poiss? Oled sa mees, kes vastutab ja kellele võib loota? Või oled veel poiss, kes otsib abi ja kindlust teiste silmadest?

Kuna kahjuks praegusel ajal ei ole enam mitte ühtegi märki või isegi rituaali, mis tõstavad sind poisiseisusest meheseisusesse, siis on tänapäeva meesterahvastel raske aru saada, millal peaks meheks hakkama või millal saadakse.

Kuskil tehtud uuringute kohaselt saavad poisid meesteks 30 ringis. Siis tuleb paljudel lõpp pidudele ja igal pool perse paljakkiskumisele. Muide, samas uuringus mainitakse, et tüdrukud saavad naiseks kuskil 26-aastaselt, sest siis peaks lõppema pidudel oma rindade paljakstõmbamine. Minu arvates on see kõik totaalne

jama. Meheks saamist ei määratleta vanuse kaudu, sest vahel nime-tavad ennast meheks 30-aastased poisikesed.

Näiteks ma tean väga palju 30-aastaseid ja vanemaidki meeste-rahvaid, mitte Mehi, kes oma naistest on lahku läinud. Koos naisega löigati enda küljest lahti ka oma lapsed. Nendest ei hoolita, nendega ei suhelda ning neid ei toetata. Ma saan aru, et sa oma eksnaisega läbi ei saa – aga su enda lapsed? Kus su mehelikkus siin on, mees? Ja hiljem oma surivoodil nutetakse, et keegi ei ole kogu elu minust hoolinud ja olen väeti vana mees, kes sureb üksi. Siis on juba hilja nutta, siis peadki üksi surema.



Olen oma loengus mõnikord küsinud inimestelt, et mis nende arvates teeb poisist mehe. On välja pakutud, et meheks saadakse siis, kui on läbitud sõjavägi või ülikool. Saadud isaks või kolitud vanemate juurest välja. On pakutud, et meheks saad siis, kui teed oma esimese äpi või võtad esimese korterilaenu. Või oled aasta käinud Austraalias banaane korjamas. Pakkumisi on igasuguseid.

Hea näide vastutusest:

Kui Pärnusse sõites võtad kogu aeg kiirust maha sellepärast, et kardad trahvi saada, sest tee peal on nüüd palju politsei fotomasinaid ja äkki mõni trahvionu piilub põõsas ka, siis oled sa poisike. Kui aga võtad kiirust maha seetõttu, et ei taha, et sinu või su perega õnnetus juhtuks – see on juba mehe käitumine.

Kui meie olime noored, siis arvasime, et meheks saadakse siis, kui till hakkab karvaseks minema. Või siis, kui oled esimese korra ennast täis joonud, korralikult kellegagi seksi teinud või mõnele teisele ven-

nale koolipeol lõuga andnud. Veel arvati, et mees peaks olema siis, kui teenid oma esimese palga. Ja siis, kui saad esimesed toonkiled oma autole. Arvamisi oli igasuguseid, aga enamik neist olid lihtsalt meie endi arusaamad mehelikkusest. Olime ikka veel titad.



Paljud hõimud ja pärismaalased tähistavad meheks saamist siamaani esimese tätoveeringuga, sest selle käigus avatakse nahk. Ja kui avatakse midagi, saab midagi ka sinna sisse panna ja tavaliselt lähebki sinna midagi ja sinust saab mees. Mida rohkem *tattoo*'sid, seda mehelikum mees. Kõik need joonistused räägivad lugu – lugu meheks saamisest ja meheks olemisest.

Mul endalgi on paar tätoveeringut, mis on tehtud nendes maades, kus sellist asja usutakse. Ette rutates võin öelda, et midagi seal laual olles muutus, midagi mu sisse tuli. Esimesel korral olin Uus-Meremaa pärismaalase maoori masina all. Ilma mingite valuvaigistite, kreemide ja muu jamata, sest vastasel juhul ei oleks ta mind lihtsalt ette võtnud. Ka kunstnikele tähendab see protsess rituaali. Rituaali, mida on ühtemoodi tehtud juba aastatuhandeid ja mida ei muudeta. Mu keha vappus šokis ja mu hing oli kaks päeva kuskil ära. Hingasin enda sisse kogu seda valu, kogemust ja lugusid, mida maoori meister mulle samal ajal rääkis. Sealsamas laual midagi muutus minus. Seal algas minu meheks kasvamine ...



Mis siis õigupoolest teeb poisist mehe? Minu arvates on meie praeguses elukeskkonnas selleks rituaaliks kriis. Olgu selleks siis nooruspõlve armastusest lahkumine, töö kaotamine, oma vanema kaotamine, pankrot, mingi suur terviserike või midagi veel tõsisemat.

mat. Miski, mis paneb sind tõeliselt proovile, miski, mis vajab kogu su vaimujõu koondamist. Esimene tõeline pauk mööda mune, kus sa saad aru, et aeg on jama lõpetada ja ennast kätte võtta. Lõpetada igasugune pask, millega sa siamaani oled tegelenud, ja hakata elama mehele vääriliselt. Sest kui sa seda ei tee, lõpetad sa üksildase joodikuna, uduste silmadega elule alla vandunud kaotajana, või siis pead oma eluga hüvasti jätma juba viiekümnnendates. Lõpetad mehena, kes surivoodil hädiselt nutab, sest kogu elu on elamata jäänud, kuna suurem osa ajast sai raisatud mingi jura peale, millel ei ole mitte mingit tähtsust. Lõpetad inimvarjuna, kel pole mitte kui midagi oma järeltulijatele jätta või rääkida. Kellest keegi ei taha rääkida suguvõsa kokkutulekutel või su lapsed ei oska sittagi öelda, kui küsitakse, mis mees su isa oli.

Kui kriis käes on, tunneb iga mees selle ära. See on siis, kui on tõeliselt tunne, et nüüd aitab, ja loed isegi Olümpia hotelli korruseid ning arvutad, kui pikk lend sealt on. Siis, kui hommikust õhtuni ajab oksele ja jalad on kui spagetid. Kui sul ei ole mingit isu voodist tõusta ja iga inimene ajab sind nii endast välja, et sa oleks nõus talle kallale minema. Siis, kui sa tunned, et oled ilma jäämas kõigest, mis sulle on kallis. Siis, kui sa pead oma elu muutma täielikult, sest nii jätkates oled varsti lihtsalt peer kuskil sirelite vahel.

Mehed võivad nurka surutuna teha hullumeelseid asju. Enamasti tuleb kõigil mingiks hetkeks mingi enesehävituslik periood, kus üritatakse unustada kogu eelnev. Mida teeb eesti mees, kui kohtub kriisiga? Arvatavasti hakkab jooma, mõni teeb narkotsi, mõni upub töösse, keegi läheb oma trennidega lolliks või upub äärmuslikku vaimsusesse. Peale lühiajalist lollimängimist enamik ikkagi toibub ja hakkab oma elu uuesti üles ehitama. Mismoodi, see on juba igaühe enda otsustada. Kas seekord tehakse midagi ka

teistmoodi, on samuti igaühe enda otsustada. Või tehakse ikka samamoodi nagu enne ja loodetakse, et nüüd peaks midagi muutuma. See, muide, on äärmise idiootsuse definitsioon.

On veel üks võimalus – põgenemine. Minna mujale ja alustada otsast peale. Mina valisin oma elu suurimast kriisist väljumiseks just selle variandi. Kui ausalt öelda, siis on kõik mu põgenemised Eestimaalt mind väga palju avardanud ja õpetanud. Kordades rohkem, kui oleksin siia jäänud. Vanasti kaasnesid meheks saamise rituaalidega füüsiline valu ja piin, minul aga kaasnesid psühholoogilised raskused ja valud. Just seetõttu, et pidin lahti rebima kõigest tuttavast ja lihtsast.



Kui palju meid treenitakse selleks esimeseks kriisiks, esimeseks mehisuse prooviks? Kui palju meid õpetatakse hakkama saama esimese suure pauguga? Kui palju sellest räägitakse koolis või ülikoolis? Kas on olemas selline õppeaine? Või kuidas üldse saada hakkama elu ühe suurima müsteeriumiga – naistega? Ma arvan, et ettevalmistus on peaaegu olematu.

Välismaal on ammu kombeks, et kui noored lõpetavad keskkooli, saadetakse nad aastateks laia maailma. Et õpitaks elu ja mõeldaks välja, mida üldse teha tahetakse. Ma kohtasin selliseid noori Austraalias Sydneys elades palju. Nad olid oma kaheküm-nendate alguses, aga juba maailmas raha teenimas, seiklemas, eksimas. Hakkama saamas ja elu õppimas.

Meil tehakse laulupidusid ja öeldakse, et mina jään ega lähe kuskile. Õigem oleks laulda, et mina lähen, aga tulen tagasi targema ja tugevamana. Ja siis vaatan, kas jään. Oli ju laulupeol küll

neid meesterahvaid, kes võtsid lipu kaasa, maalisid näo sinimust-valget täis ja tundsid Facebookis uhkust, et mina küll jään – ise aga põgenesid järgmine hommik esimese valge laevaga Soome poole katuseid parandama.

Oleks vanal ajal meie kuningas Lembitu saadetud metsa hunti tapma ilma mingisuguse treeninguta või esimesse võitlusesse ilma sõjalise õppeta, oleks ta lihtsalt maha löödud või oleks hunt ta kiirelt nahka pistnud ja meie rahva ainukesteks kangelasteks olekski siinamaani ainult Tõnis Mägi ja Ivo Linna. Praegu aga astuvad meie mehed suurde ellu ilma mingisuguse ettevalmistuseta ja nii juhtubki palju jamasid. Nad hukkuvad juba aastakümneid enne, kui surevad.



Minu sees elab tõeliselt rahutu hing ja seetõttu pean pidevalt „teel“ olema. Tänu rändavale eluviisile olen liikunud väga erinevatesse suundadesse, kuid on heameel tõdeda, et olen jõudnud sellise hargnemisega kohta, kus puhkan ühe tööga teisest ja tõeliselt naudin seda. Minu jaoks ei ole enam „töölkäimist“ ja „puhkust“, kuna teen kõike naudinguga. Ja kui tõesti viskab mingi tegevus üle, saan selle mõneks ajaks kõrvale lükata ja teha midagi muud. Olen küll vahetanud 40-tunnise kontori töönädala 75-tunnise ettevõtja töö-nädala vastu, sest mul on vabadus teha asju just siis, kui tahan, ja see ongi minu jaoks õnn.

Sel suvel jalutasin mööda kena Hiiumaa Luidja randa. Eemal istusid luitel mu naine mu pojaga ning meie koer jooksis mööda lainepiiri, mängides teokarpidega. Mäletan seda hetke nii hästi, kui seitse aastat tagasi olin siinsamas ja unistasin just sellisest tulevikust.

Mul on super hea meel, et 37-aastasena saan muretuult võtta vas-

tu iga telefonikõne ja avaldada igale inimesele oma ausa arvamuse. Ma ei pea kellegi ees kummardama ja ma ei taha, et keegi minu ees kummardaks. Ma ei ole rikas, kuid me saame normaalselt hakka-ma. Mul on terve laps ja kihvt pere. Ma olen leidnud selle miski, millesse ma usun, mida ma teha tahan ja mis mind elama paneb. Mehe-na on see mulle üks tähtsamaid asju ning see kõik hoiabki mind vägevana.

Aga selleni oli pikk teekond ...

KRIIS

Ma olin oma kahekümnendate eluaastate alguses ja keskel justkui väike toakoer, kellel olid krõbuskid ilusti kausis, hea soe oli olla ning õhtuti võisin mõnusalt kamina ääres pikutada. Mind hoiti ja mu eest hoolitseti. Eks ma olin selleks ka palju vaeva näinud, kuid päriselust polnud mul aimu sittagi. Aga siis, mu kahekümnendate lõpus, löödi mulle jalaga persse, tõsteti tänavale vihma kätte ja minust sai tänavakoer, kes pidi oma elu, toidu ja sooja eest iga päev võitlema. Või muidu oleks mind kuskil varjupaigas lihtsalt vaikselt magama pandud.

Väljavõte minu päevikust:

Käes on järjekordne pühapäeva õhtu. Ärkasin just, kuigi kell on juba 4 õhtul ja Eestile kohaselt väljas hämarus. Akna taga on kõik ühtlaselt hall ja sama värvi on ka mu tuju ja elu. Selleks korraks on nädala põnevaim osa jälle möödas – nädalavahetus.

Kuna olen järjekordselt poissmees, koosnebki mu elu nüüd nädalavahetuse ootamisest. Pühapäev aga on kõige hirmsam nendest. Siis on kõik läbi ja aeg on hakata ennast kokku kraapima. Olen päris katki. Kaks päeva on jällegi

möödunud pidutsedes ja keha annab ka seda tunda. Süda puperdab, süüa peale spordijoogi midagi eriti ei taha, ja nägu ei taha peeglile näidata. Kuid füüsiline olek pole see kõige hullem, see, mis muret teeb, on mu hing. Eks ole see ka sellest, kui sul puudub energia – su keha on väsinud, siis ka kõik ümbritsev maailm tundub kole ja paha. Kõik ülesanded, mis muidu on kerged, tunduvad rasked, ja enamus tegevusi, mis sulle meeldisid, tunduvad mõttetud ja jamad.

Kuidas see nüüd nii läks, et olen 29-aastane, tolgerdan mööda klubisid ja pidusid ringi. Ei ole mul sihti elus, ei elukaaslast, ei peret. Ainuke, mille üle olen õnnelik, on see, et vähemalt on head sõbrad ja vanemategagi saan täitsa normaalselt läbi.

Oma tööst ei taha rääkidagi. Istun päevad läbi kontoris arvuti taga, loen pabereid ja tegelen muredega, mis mind absoluutselt ei huvita. Vabin kogu aeg kella, mis tundub, et mu vaatamisest hakkab järjest aeglasemalt ja aeglasemalt käima. Enam-vähem päev, mil natukenegi tõmbab kriipsu mu nina all natuke ülespoole kaardu, on palgapäev, kuid isegi seda ei taha sõpradele öelda, sest tegelikult on see naeruväärne.

Mäletan, kuidas noore lootustandva sportlasena kujutasin ette oma tulevikku, mis oli täis kuulsust, raha ja kõike, mida mul lapsepõlves polnud.

Aga ei tulnud seda, peagi asendus treenerite ja fännide imetlus küsimustega, et millal siis Parve hakkab arenema, miks ta ei liigu edasi oma karjääris? Võin öelda nüüd, et

Parve hakkas arenema ja edasi liikuma siis, kui korvpalli ära lõpetas.

Lisaks on viimase aasta jooksul tulnud kallale mingi huvitav ärevus. Peale palju pidutsemist olen hakanud pühapäeviti iga 20 minuti tagant käima ust katsumas, kas on ikka lukus. Siis tundub, et suures toas keegi vaatab telekat, kui ma köögis süüa teen. Keeran ringi, ei ole kurrat kedagi. Vaatad aknast välja, et ega keegi su akna taga ei oota, kuni sa tuled kustutada, et siis sind paljaks varastada. Kuigi elan viiendal korrusel. Ei tea jah, millest see on, vanusest äkki. Või ärevushäired? Või depressioon?

Olin noorest peast lootustandev sportlane, kuid tippu kunagi ei jõudnud. Oma lolli peaga arvasin, et olengi tipus, kuigi olin Eesti viienda meeskonna paremuselt teine mängija.

Teistele kindlasti tundus, et mul veab, kuna sain palju asju, mis tahtsin. Teenisin spordiga raha, kuid kui sai läbi sportlasekarjäär, sai läbi ka raha. Proovisin aastaid käia ka ülikoolis, kuid seegi jäi lõpetamata. Lihtsalt nii kuradi igav oli. Kuid ma ei väsi kunagi toonitama noortele Eesti korvpallipoistele, et haridus on sama tähtis kui pallimängimine. Enamik korvpallureid lõpetab oma karjääri kuskil kolmekümneselt ja mis siis edasi saab? Natuke teeb kurvaks treenerite suhtumine, kes õppimist ja hariduse omandamist ei soodusta. Vähemalt meie ajal ei soodustanud.

Profispordis oli tähtis ainult võit, mitte tunded ja emotsioonid. Ega keegi ei tulnud kunagi küsima, kuidas hr Parve ennast täna tunneb ja kas on oodata ka head mängu. Kui oma töö halvasti tegid, siis peale enesehaletsuse said korraliku söimu treenerilt ja ajakirjanduselt takkaotsa. Ja siis pidid sa ise sellest välja tulema, et paari päeva pärast jälle platsil olla.

Väljavõte päevikust:

Ei ole enam neid õlalepatsutajaid ja kiitjaid, kes peale mängu tahavad sulle klubis välja teha. Ega ole ka enam neid tasuta lõunaid, võistkonnapoolseid autosid, spordifirmade lepinguid ega sära. Nüüdseks olen tavaline kontorirott, kel enamjaolt nädalast paras masendus. Ja see süveneb päev päevaga.

Sobrad arvatavasti ei aima midagi, sest ega nad mu sisse ei näe. Väljaspoolt oleks justkui kõik korras – elan kenas korteris kesklinnas, tundub, nagu mul oleks kõik hästi. Naisaustajatest ka ei ole puudus, kuigi ükski neist mind pikemas perspektiivis absoluutselt ei huvita.

Õeldakse küll, et muutes viisi, kuidas sa rutiinseid asju teed, läheb su elu palju põnevamaks. Aga võin sinna Lasnamäele sõita bussiga, taksoga, joosta, kõndida või kelgutada, ikka tahaks korralikult valisukse taga oksendada, enne kui sisse astun.

Aga kui oled teinud väikse konjaki, ega see elu ei paista nii hull midagi, kui sõbrad ümberringi ja kaks vaba päeva. Aga nii kui oled üksi ja hakkad oma elu peale mõtlema, hakkab päris valus. Enamusel sõpradest on head ja hoolivad elukaaslased, mõnus kodu, enamjaolt teenivad korralikku raha ja on kuskile minemas. Mina aga tulen iga kuu vaevalt ots otsaga kokku. Oma viga muidugi, hoian üleval suurt kesklinna korterit, raiskan raha iga-sugu välise pahna peale, et vaid tunduks kõigile, et mul läheb hästi, ja et keegi vaid ei näeks, mis mu sees toimub. Tunnen, et see kõik on vale, kuid koigil teistel tundub nii hästi minevat, et mul on häbi nendega mitte sammu

pidada. Seesmiselt tunnen aga, et teen redelil kaks sammu ülespoole ja siis lohisen jalle kolm sammu allapoole. Tunnen, kuidas kõik hakkab vaskselt kokku vajuma.

Ma olin hakanud aru saama, et võib juhtuda nii, et raiskan lihtsalt oma elu ära. Ma teadsin, et tahan olla õnnelik, kuid ma ei teadnud, kuidas õnnelikuks saada. Ma olin taga ajanud asju, arvates, et need teevad mind õnnelikuks. Tegelikult ajasin taga ju õnnelikkust, ja ma pidin nüüd välja mõtlema, mis see on, mis mind õnnelikuks teeb. Asjadega ma seda ei saavutanud.

Vaatasin teisi inimesi, kes igapäevaselt käisid kontoris ja raiskasid elu. Ma naersin nende üle ja panin seda neile pahaks, kuid ma ei saanud kordki aru, et tegelikult olin ise samasugune.

Read päevikust:

Olen viimased 10 aastat olnud igasuguse sellise huviline, mida silmaga näha ei ole ja mis elab meie ümber. Kõik, mis sellesse siis kuulub – energiad, ükskõik mis natuke kahtlane või seletamatu tundub, see mus huvi äratab. Olen lugenud kümneid ja kümneid raamatuid saatusest, hingedest, energiatest. Käinud kõikvõimalikel kursustel, vaadanud dokumentaale. Kuid kuigi olen olnud huviline, olen olnud alati väga skeptiline selle suhtes. Kuigi loen ja uurin, ei usu enne, kui ei ole oma silmaga näinud ja katsunud. Ja kuna ei ole näinud ja katsunud, siis ka ei oska seisukohta võtta. Tean sellest teemast päris palju ja üritan ka teisi natuke aidata. Kuid nagu ikka enamus õpetajaid ka meie koolides ja mujal, räägin vaid seda, mida olen ise kuskilt kuulnud ja lugenud, teiste juttu, mida ise kahjuks ei ole kogenud ega labi elanud. Ootan ja ootan enda n-ö seda suurt ilmutust ja valgust või üks-

kõik mis krt nad seda nimetavad, kuid mida ei ole, seda ei ole. Ja viimased paar kuud oleks seda kõige rohkem vaja. Kõik ütlevad küll, et päeva pimedaim hetk on enne päiksetõusu, aga olen selles pimeduses elanud juba päris pikalt. Inimene väsib. Ja kui väsib, siis võib inimene teha mõtlematuid asju...

Ootan ikka, et midagi põnevat mu ellu satuks, midagi minuga juhtuks, et mõni seiklus tuleks ja mind üles raputaks. Ma ei taha, et mu elu vaid paistaks hea välja, ma tahaks, et ta ka oleks hea. Kuid siamaani ei midagi. Tean, et iga inimene vajab juhti või millessegi uskumist. Käin palju eneseabiloengutes ja topin oma nina igale poole, et seda vaid leida. Ootan...

Ma tean, et hinges olen hoopis teine mees, mees, kes armastab seiklusi ja rändamist ja elamist täiel rinnal, kuid siiski istun millegipärast igapäevaselt maja ees Lasnamäe bussi peale ja sõidan kehnasti kontoris, et seal oma laua taga päev õhtusse veeta.

Nagu ütlesin, ei tea mees minu arvates enne oma esimest kriisi elust midagi. Aga siis, kui kriis tuleb ja on juba kohal, sa tead, et see on nüüd käes. Sa oled ehk tundnud end siamaani vahel halvasti ja mõelnud, et see elu ei ole nüüd päris see, mida tahaks elada, kuid siis tuleb see lõplik haamer ...



Jooksin juba turtavaks saanud Lasnamäel narkourkana tuntud kortermaja trepist hingeldades üles, astun avatuna olevast korteriuksesse sisse ning kohe avaneb mu ees see pilt, mida olen viimasel ajal kõige rohkem kartnud. Noor naisterahvas, kes alles eelmisel

nädalal mulle silma vaatas ja lubas, et narkootikumid on ta elust kadunud, on vannis üledoosi saanud ja ka oma elu sinnasamasse jätanud. Ja siin vannis vee sees ta ikka veel vedeleb. Suure toa diivanil istub sellesama naise kümneaastane poeg, kes õnneks on juba psühholoogide hoolde võetud, kuid kes ema sellisena koju tulles eest leidis ...

Ja nüüd siinsamas toas kukub kogu mu maailm kokku. Kõik. Ma ei suuda enam nii elada. Proovida aidata inimesi, kes ei taha, et neid aidataks. Elada hommikust õhtuni teiste elu ja muretseda nende muresid. Olla valmis igal hetkel, et telefonitoru tõstes on teisel pool politsei, mõni varjupaik või haigla. Püüda aidata teisi, kui mu enda elu on paras pask. Tund aega hiljem jalutan tagasi kontoris ja teen otsuse, et lahkun oma töökohalt. Töötan hetkel Lasnamäe linnaosavalitsuses ja aasta on 2009.



Saan aru, et mul puudub see sisemine jõud, et astuda maailmale vastu külma kõhuga ja anda inimestele nõu nende muredes. Sest kuidas saan aidata teisi, kui olen ise nii katki. Ma tean peast seadusi ja õigeid käitumisjuhendeid juhuks, kui tekivad probleemid peredel ja lastel, aga mul lihtsalt ei ole jõudu ega elukogemust, et neid aidata. Nõustada lapsi ja suunata neid kohtadesse, kus neil peaks olema parem. Ma olen ise ju alles laps. Ma ei ole veel saanud meheks. Mul puudub igasugune vägi ja jõud, mida edasi anda. Mis sest, et saan kohe-kohe 30.

Mul on olemas hõbedaste velgedega väga muljetavaldav auto. Mul on maast laeni akendega korter kesklinnas ja äge käekell. Kapis ripuvad Armani teksad ja nädalavahetustel laian korralikult klubis. Väline kest on võimas, aga seest olen alles poisike. Ma ei jul-

ge ühelegi kenale naisele üle kahe sekundi silma vaadata ja kardan iga hetk, et kõik see, et seest nii tühi olen, tuleb ilmsiks. Inimese välimine hiilgus peaks olema sisemise *power*'i peegeldus ja lõpp-tulemus, mitte aga sisemise ebakindluse peitja. Minul kahjuks on just see viimane variant. Tol hetkel arvan ma, et mehe vägi peitub asjades, mida ta omab, ja kui palju tal on pappi. Millises majas ta elab ja mis autoga ta sõidab. Muu on niisama tilulilu.

Aga kuidas ma üldse peaksingi olema saanud meheks? Ma olen suurema aja oma elust teinud profisporti, mis tähendab, et reaalse eluga on mul kokkupuudet olnud vähe. Kuna sel ajal, kui mina veel mängisin, maksti Eesti korvpallis mängijatele ulmelisi summasid, ei ole mul aimu ka sellest, kui palju maksab poes piim või leib. Mu ainuke mure on olnud joosta nii kiiresti kui võimalik, olla nii täpne kui võimalik, olla õigeaegselt trennis, teha nii, nagu treener käsib, ja ise mitte liiga palju mõelda. Muu pärast ei ole ma pidanud muretsema. Nii ei saagi tekkida oma arvamust ega arusaama maailmast.



Just paar kuud tagasi olin uurinud ühe ekskorvpalluri käest, mis on tema saladus, et ta nii kaua suutis korvpalli mängida, seda nautida ja ka vormis pusida. Mis on tema vägi? See on mees, kelle küünarnukki kartis pool Nõukogude Liitu – Margus Metstak. Ta vastas: „Sa pead häid mõtteid mõtlema.“

Tol hetkel ma ei mõista teda. Mida see tähendab? Mis kuradi häid mõtteid? Nüüd tagantjärele mõistan, et see oli suur tarkus.

Kõik mehed räägivad pidevalt mingist sisemisest *power*'ist, mis realiseerub kas siis materiaalsetes hüvedes, välimuses või miskil muul moel. Aga kust see tuleb? Mismoodi seda saada? Tunnen, et

olen seest tühi. Seal pole sittagi. Mis saab siis üldse materialiseeruda? Ma saan aru, et mul ei ole midagi, ma olen alles poisike.

Sportlasena oli lihtne: kui tulemus oli hea, siis plaksutati ja patsutati. Olid mees. Kui kaotasid või mäng ebaõnnestus, olid toru. Kogu mu elu käis mängust mänguni. Olid just nii hea, kui oli su viimane mäng. Kui ebaõnnestusid, karjusid isegi su oma meeskonna fännid: „Jesper, sa oled luuser!“, ja isegi võistkonna omanikud naersid meie üle, kui kaotasime suurelt. Kogu mehelikkus põhines vahel ainult ühel korvil, sest kaotati ja võideti mängu ka ühe punktiga.

Suhted naistega olid samuti jamad. Mu eelmine suhe ei viinud meid kumbagi kuskile, kuna mina ei osanud olla mees ja tema naine. Kaeblesime ja vaidlesime hommikust õhtuni, kumb on suhtes õnnetum. Kogu aeg oli õhus küsimus, miks mina ei käitu nagu mees ja miks tema ei käitu nagu naine. Aga kuidas me saimegi, olime ju alles lapsed.

Viimasel hooajal, kui mängisin palli, üritasin pidevalt midagi luua, kuid teise käega lõhkusin kohe loodu. Nii ei saanudki midagi ägedat sündida. Ma olin nagu mees, keda nägin džunglijõe ääres ühel oma reisil Kambodžasse. Mees astus jõe äärde, kuses vette oma isu täis ja hüppas siis ise täpselt samasse kohta peakat, et ujuma minna.

Aga kuidas kurat me peaks teadma, mismoodi elada mehena maailmas? Nagu ütlesin, koolis meile seda ei õpetata, mu vanemad on vene aja inimesed, nemad on elanud hoopis teist elu. Nende piiblik on olnud üks pruun seksiraamat ja punane „Avameelselt abielust“, kus räägitakse, et naine tahab enamasti pärast seksi nutta ja pere peab laskma isal peale tööd vaikides õhtust süüa. Koolis õpetatakse küll keemiat ja konnade veresoonte asetust, kuid kuidas

olla mehena edukas ja eluga hakkama saada, sellest mitte sõnagi. Olen netkel perssekukkunud korvpallur ja nii ka pikaks ajaks jääb, kui ma kohe midagi uut ja suurt ette ei võta.



Olen viimased kaheksa aastat lugenud palju psühholoogiat ja eneseabiõpikuid. Ma suudan peast ette lugeda elutarkusi ja tsitaate iga elujuhtumi kohta. Mul on nad kõik peas, kuid ma ei ela nende järgi.

Read päevikust:

Ja siis see tuleb – põhi. Kõik, rohkem ei suuda ja ei jaks. Kõigest on ükskõik, arved kasvavad üle pea, seest on kõik katki, kuna olen iseenda pead vastu iseenda pead liiga kaua tagunud, töö ajab hulluks, miski ei õnnestu. Olen liiga kaua teeselnud kedagi, kes ma ei ole, ja nüüd saabub karistus. Tunnen, kuidas istun kose all ja tonni-de viisi laskub vett mu peale ja matab mind enda alla. Kõik. Tunnen, et kui nüüd ei keera oma elu ringi, upun.

Ja siis teen otsuse, aitab! Lükkan selle lollaka kesta oma ümbert ära ja astun välja. Muidu ma siit jamast elusali ei pääse. Ma annan alla, lõpetan vastuvoolu ujumise, keeran ennast ringi ja lasen voolul ennast kanda. Olen see, kes olen ja kuulan ennast. Annan ennast nende energiate kätte, millest niipalju olen lugenud ja kuulnud. Kui mitte praegu, siis millal on kõike seda kõige parem testida. Mul ei ole midagi kaotada.

Tean, mida teha. Pean alustama täiesti algusest. Minema alguspunkti. Et ümber sündida, pead sa surema. Ja nii ma omamoodi surengi. Lähen sinna tagasi, kust kõik alguse sai. Kõju. Ja alustan nullist.

Järgnevate nädalate jooksul ütlen ules oma üürilepingu ja kolin ema juurde, kellega ei ole kaua aega saanud päriselt rääkida. Olen talle volgu palju selle eest, et ta on minu eest hoolitsenud ja kõik teinud minu jaoks, tean, et tihti ennast tagaplaanile jättes. Selle eest olen talle elu lõpuni tänulik.

Muideks, soovitus kõrgile: selle asemel et kuskil lokke ümber till paljas endast deemonid välja ajada ja ennast väestada kuskil nõidade juures, soovitan teile palju paremat ravi. Minge elage kolm kuud oma vanemate juures. Vaadake, mis sitta hakkab ules tulema, ja siis hakake tegelema sellega. Ei kulu palju raha ja tulemus, et elu lihtsamaks muutub, on enam-vähem garanteeritud.

Lõpetan igasuguse jama, mis mind õnnelikumaks ja endale lähemale ei too. Hakkan jälle käima trennis, sest tegelikult olen teadnud alati, et füüsiline trenn kaotab enesehaletsuse. Nii toimetangi jõusaalis, veedan palju aega oma sugulastega, keda pole aastaid näinud. Käin jalutamas ja tunnen, kuidas iga päevaga järjest see kõik puhastab mind. Olen ikka veel põhjas, kuid nüüd on hing rahul, olen kukkumise peatanud. Nüüd laheb natuke aega, et olla paigal ja siis saab hakata jälle ülespoole ronima. Kuid ega see kerge ei ole. Iga päev on sul valikud, kuhupoole nüüd hakata minema. Alguses kisub su keha, su alateadvus, kogu su sina, mida sa oled siitamaani olnud, sind ikka sinna vanasse kasti tagasi. Kogu su mina kisab sulle, mida sa, loll, teed, kuhu sa lähed. Ole sünn ja ole kurb. Põe ja kassi. Vaju, vaju... Need on need vanad uskumused ja tavad, mis sind ikka tagasi kisuvad. See vajab hullult mõttejõudu, et neid tundeid eirata.

„Mida sa teed, kus sa elad. Sa oled 29 ja elad ema juures. Sul ei ole seda ja seda. Sa oled rumal, sa oled nõrk, sa oled ebaõnnestuja.“ Ja nii kisab mulle mu sees mingi hääl esimesed nadalad, kuid minus on midagi muutunud. Tänu tahtejõule suudan seda häält natukenegi vaiksemaks keerata, ja pikapeale hakkab ta kaduma.

Ja nüüd hakkab minema põnevaks. Umbes sellel ajal tutvun ühe targa mehega, kes tutvustab mulle ühte elufilosoofiat. Ühes oma loengus küsib ta kuulajate käest: „Inimesed, kus te tahaks praegu oma elus olla, kas õnne tipul või kõige suuremas jamas?“. Kõik vastavad, et muidugi tahaks nad olla õnne tipul.

Teatavasti on aga kõik looduses pidevalt liikumises. Selle idee järgi käib ka inimese elu tsüklite kaupa. See tähendab, et heale ajale järgneb halb ja ka vastupidi – kõik on pidevas muutumises. Et kui oled põhjas, siis see tähendab seda, et mingi aeg hakkavad asjad liikuma ainult tõusvas joones. Olukorras, kus mina olin, oli see ölekõrs, mis visati. Küll õhuke, kuid just seesama mõte aitas mul natukenegi loota, natukenegi unistada. Sest ega sõja ajal on ka rotti kana. See filosoofia andis mulle esimese seemne, et peagi peab minema paremaks.

Hakkasin vaikselt mõistma, et see minu kriis on ju tegelikult võimalus. See on võimalus luua midagi täiesti uut, luua endale uus elu. Kui paljudel on sellist võimalust? Enamik on ennast 30. eluaastaks igasugu asjadega juba nii ära sidunud, et ei ole eriti mingit võimalust teha suurt elumuutust või riskida ükskõik millega. See tunne, et mul on see võimalus olemas, oli tol eluhetkel nii kuradi vabastav ja hea. Ma olin põhjas, mul ei olnud midagi kaotada, aga ma hakkasin huvitava kombel seda nautima. Sest siit sai minna ainult paremaks. Ma sain aru, et see on nüüd see hetk, mil pannakse proovile kõik mu jõuvarud. Kui ma sellest välja tulen, siis võitjana.



Ikka on nii, et elu justkui ootab selle viimase, kõige hullemat hetke, kui tõesti tundub, et nüüd on kõik, ja alles siis hakkab sulle uuesti andma, justkui testides, kui kõva mees sa oled. Just siis, kui tundub, et nüüd on kõik, juhtub midagi, mis paneb kogu su elu jälle liikuma ja tirib sind kriisist välja.

Read päevikust:

Istun jällegi oma kontoris. Laes põleb ere lamp, mis kogu ruumi haiglalikult lumivalgeks muudab. Arvutiekraan väriseb mu ees ja on tunne, justkui kaustad riiulitel vahivad mulle otsa ja karjuvad, et kao minema siit!!!. Jarsku heliseb telefon ja teisel pool toru on mu hea sõber.

„No nii, filosoof, mis sa seal mediteerid?“

„Niisama lõpetan tööpäeva.“

„Ok, väga hea, ma olen 20 min pärast all ja lähme kinno. Aega on 30 min filmi alguseni jäänud.“

Mul oli ka tööpäeva lõpuni jäänud veel paarkümmend minutit, mõtlesin, et mis siis ikka, lähen kaasa, kuigi film ise ei tundunud eriti huvitav. Sel ajal võtsin kinni igast pakkumisest, mis mind vaid viis kuskile huvitavasse seltskonda, eemale sellest üksindusest. Olin tõeline Yes-man – kui mingi ettevõtmine ei olnud just väga kriminaalse alatooniga, siis olin kõikjal kaasas

Ok, 20 min hiljem olime juba kinos. Kuna oli esilinastus, siis selle puhul oli tehtud filminäitamise natuke pidulikumalt väikses saalis valitud seltskonnale. Kui

olime kohale jõudnud, siis nägin TEDA. Blondide juuste ja kõige armsama ja lõbusama olekuga naine, keda tean. Me olime kull paar aastat tagasi põgusalt tutvunud, kohtamaski paar korda käinud, kuid siis oli elu meid jälle erinevatesse kaartesse laiali visanud ja meie suhtluseks jaidki uusaasta smsid ja sünnipäevaõnnitlused. Kuid siiski jäi meie vahele mingi imelik side. Me ei olnud koos, kuid siiski olime ühenduses. Seda on raske seletada, kuid mitmed naljakad kokkusattumused tõestasid seda.

Kuid seal ta oli. Kui meie pilgud kohtusid, olin kadunud mees. Oeldakse, et aeg peatub, kui kohtad oma elu armastust. Ma ei olnud TEDA nii kaua näinud, kuid hetkega olid need paar aastat me vahelt kadunud. Temani jõudes tuli suust välja vaid kohmakas „Tere“.

Tema: „Tere, Jesper.“

Üritasin jääda võimalikult süngeks, kuid täiesti kontrollimatult tuli mu suust:

„Nii hea on sind näha.“

Nägin, kuidas ta põskedesse punaseid toone juurde tuli, mis ta naiselikku ilu veelgi rõhutas. Ta vastas vaid naeratusega.

Vahetasime veel natuke väljendeid nagu „Kuidas sul laheb“, „Väljas on jah halb ilm“, „Loodame, et on hea film“ ja muud jama.

Kuid siis oli aeg suunduda kinosaali. Kuid kuna olime jäänud viimasteks, olid kõik kohad võetud ja järele olid

jäänud 2 kõrvuti kohta saali keskel. Sinna me siis suundusime.

Järgmist 2h mina ega hiljem üritades meelde tuletada ka Tema ei mäleta. See energia, mis seal oli, valgustas arvatavasti kogu muud saali nii hullult, et ka teiste filmivaatamine oli segatud. Iga hetk, kui läksin ta keha vastu, oli nii hullult täis midagi seletamatut, et me mõlemad võpatasime.

Praegu meelde tuletades me kumbki filmi ei näinud ega ma mäleta ka sellest filmist midagi. Nagu poleks näinudki Mu keha oli peale filmi uskumatult nõrk ja pea oli täis üheaegselt erutavaid ja uimastavaid energiasid ning kõik mu ümber keerles. Mul on siiamaani meeles ta üleõla tagasi saadetud naeratus, kui ta vanalinna õosse kadus.

Järgmise päeva hommikul oli mu telefonis sama sõnum, mille oleks talle ise saatnud ärgates:

„Igatsen sind.“

Järgmise paari kuu jooksul kohtusime mitmeid kordi ja igakord olime vaid meie. Isegi Raekoja platsi jõuluturul, isegi kontsertidel, loengutel, loungides. Ainult meie. Ei olnud kedagi peale meie. Kuid ma ei tahtnud kiirustada millegagi, olin oma elus palju asju kiirustamise pärast segi keeranud. Seda ma ei oleks andestanud iial, kui oleks veelkorra seda teinud. Kuid kõik laks hästi ja koos esimeste kevade märkidega kolisime kokku. Päevad olid täis kõike head – koos söögitegemist, jalutamist ja kõike muud, mida noored armunud teevad.

See on huvitav, kuidas armunud inimese silmanägemine ja maailmanägemine muutub, kõik su ümber on sama, kuid sulle tundub, justkui kõik oleks muutunud. Ega ilmaaegu nimetata seda olekut roosadeks prillideks. Sa vaimustud kõige väiksematestki asjadest ja hetkedest. Meie jaoks tundusid ka kõige lapselikumad tegevused uskumatult põnevad. Käisime Kadrioru pargis öösiti nahkhiirtest loenguid kuulamas ja päeval surnuaedades jalutamas. Kõik tundus nii huvitav ja äge.

Olen sulle elu lõpuni, mu kallis Mari, selle eest tänulik, et sa mind sellest mustast august välja tirisid ja näitasid, kui ilus ja lihtne tegelikult elu on.

Ja muide, me oleme Mariga koos siinamaani, meie perre on lisanud veel paar ägedat tegelast, kuid see ei ole õnneks meie indu ja eluvaimu kuidagi muutnud. Me oleme kõik koos õnnelikud.

Siinkohal ka soovitus kõigile meestele. Te valite hoolega autot, valite krunti, valite tööd, valite laenuitingimusi. Olge head ja mõelge väga läbi ka see, kellega soovite oma elu koos veeta. Sest hea naine võib tõsta sind kõrgustesse, kuid halb tirida põrgusse. Hea avab sinus uskumatu potentsiaali ja vaimu, halb tapab igasuguse loovuse ja vae. Sellega, kelle valite enda kõrvale, veedate loodetavasti koos kogu oma ülejäänud elu. Nii et ikka valige, kui muidugi on veel võimalus valida.



Mõned kuud peale meie taaskohtumist jooksisime kokku tuttavatest noorpaariga, kes just saabus pikemalt Aasia seljakotireisilt. Kutsusime nad külla ja kogu öhtu jutustasid nad oma seiklustest. Ning

sel öhtul pandi meie mõlema pähe üks idee, mis hakkas idanema ja omaette elama. Me kumbki ei rääkinud sellest teineteisele. Vahel küll mainisime, et oleks tore kuskile reisima minna, kuid oma tõelisi mõtteid me ei avaldanud. Võib-olla kartsime üksteist ära ehmatada, kuna kõik siin Tallinnas oli nii värske, hea ja ilus. Pealegi olin kunagi Marile öelnud, et ma ei taha enam kuskile välismaale kauemaks minna, kuna olen juba piisavalt välismaal elanud.

Kuni ukspäev suvel jalutades jällegi lapsikult armunute ja õnnelike hakkasime arutama, mis meie kummagi peas toimub. Ei tea, kas oli see soe suveöö või jahe valge vein, aga kümme minutit hiljem olime võtnud plaaniks jätta kõik siin ja minna koos maailma peale seiklema. Plaan ei olnud kindel, kuhu ja kuidas, kuid üks oli selge: kui hakkab tulema jälle see pime ja vihmane Eesti sügis, siis meid ta kätte ei saa! Kallistasime sealsamas autode vahel päris pikalt.

Juhtub ju päris tihti, et inimeste elu lõpeb enne, kui on saadud valmis nende asjadega, millest on unistatud. Tegeled mingire igapäevaste pisijamadega ja pidevalt vabandad, et ükskord ja kohe, kui see on valmis, siis asun millegi tähtsa kallale. Kuid vähesed jõuavad ...



Mul on siinamaani meeles Mari isa käepigistus, kui oma plaanidest tema perele rääkisime.

„Viid mu tütre ära?“

Ta silmades oli midagi teistsugust.

„Ei, ära ei vii, reisile viin.“

„Olgu, Jesper, aga pea meeles, sina oled nüüd tema kaitsja.“

Luba mulle, et sa hoolitsed tema eest hästi," ütles ta mulle sügavalt silma vaadates.

Selles hetkes oli midagi väga võimast.

„Jah, luban," vastasin talle silma vaadates.

Kahe mehe vahel oli sõlmitud lepe. Emadega nii kerge ei ole, nendele käepigistusest ja lubadusest ei piisa. Pisaraid oli palju, kuid üks emagi teadis hinges, kui palju rõõmu see seiklus ta tütrele teeb.

Read päevikust:

Ja ega mul enda sõpradegagi kerge ei olnud. Nendele tundus see muidugi reetmisena, et nii järsku lahkun. Mismoodi ma nüüd siis nii järsku minema lahen, ja veel koos naisega. Alles toimusid minu juures kõige ägedamad meeste peod ja nüüd siis nii. Eks ikka ole nii, et kui mõnel mehel seltskonnas uus pruut tekib, siis naine vaeseke ei pea harjuma ainult oma uue kaaslase käitumisega, vaid peab omaks võtma ka kõik mehe sõbrad. Õnneks meil kulges see protsess enam-vähem valutult, kuid paljudele paaridele just see tihti saatuslikuks saabki.

Silamaani olid sõbrad mu elu tähtsaim osa olnud. Suurema osa oma päevast nädala sees veetsin koos meeskonnakaaslastega, tihti ka nädalavahetused. See on kõva vägi, mis seob mehi ühest spordimeeskonnast. Seda ei anna mitte kuidagi võrrelda suhtlemisega töökaaslastega, kursakaaslastega või naabriga. Alles siis, kui oled koos kellegagi higistanud, jooksnud, võitnud ja kaotanud palliplat-sil, saad sellest aru. Enne ei.

Mida lähemale reisikuupäev jõudis, seda rohkem hakkas mu

sees pead tõstma hääleke, mida mina nimetan hiireks. Igal mehel on iga päev vaja teha valikuid. Ja enamikul kordadel pead sa valima kas hiire või lõvi otsuse vahel. Hiir on see, kes tahab alati, et kõik läheks ilusti ja turvaliselt rööpaid mööda. Nii ka minu hiir: „Piiks-piiks. Kas on ikka mõtet minna, vaata kui tore sul siin on? Piiks-piiks. Parema jää koju, hakka vaikselt peret looma, oled ennast rööpassse saanud, miks sa nüüd jälle pead kogu elu katki kiskuma.“

Kõige põnevam oli veel see, et justkui mu testimiseks sain tol hetkel ka toreda tööpakkumise, mis oleks tähendanud suuremat palka, kindlat üheksast viieni tööd ja võimalust siduda ennast Ees-riga pikemaks. Oleks ehk saanud osta uue auto, hakata uut kodu vaatama ja lubada vahel ka toredat Egiptuse-reisi. Kuid kuna olin oma otsuse teinud, et ei rahuldu enam tavalise, lihtsa ja igava eluga, mõiratas lõvi: „Ei, ma ei rahuldu keskpärasusega, elus peab ka midagi muud olema kui lihtsalt kuradi iga päev elamine!“

Sellise hiire ja lõvi dialoogi olen endale välja mõelnud just selliste hetkede jaoks, kui on vaja teha suuri otsuseid. Tean, et mu alateadvus mingil määral kaitseb mind pidevalt igasugu ohtude ja raskuste eest ja seetõttu palub ka mul teha neid otsuseid, mis on kindlad ja turvalised, aga mis on nii kuradi igavad. Sellele häälele olen oma peas andnud hiire kuju ja hiire hääle. Ent sellel teisel häälel, mis sunnib mind elama taie rinnaga, on lõvi kujutus ja hääle, mis paneb maa värisema. Nii et laual on alati valik – kas siblin elu lõpuni ringi hiirena, näksides teiste taldrikutelt laua alla kukkunud palukesi, või jalutan uhkelt, pea kuklas, läbi elu lõvi moodi ja teen oma otsuseid, mis loovad mu enda elu.



Üks tore sõber kirjutas mulle enne meie lennukile astumist:

Sind tundes tean, milline rahutu hing sa vahest oled ning samas ka püsivatu.

Mulle tundus, et olen neid ridu juba kuskilt lugenud. Vastuse sain reisilt tagasi tulles, kui korrastasin oma vanu asju. Mu vanaisa oli kirjutanud mulle 22 aastat tagasi need read oma ainukeses kirjas, mis ta mulle saatis ja mis mul on siamaani üks kallimaid mälestusi. Vanaisa alustas oma kirja nii: *Jesper, oled rahutu hing, keda vahel peab džinni kombel purki kinni panema.*

Ei tea, kas oli siis juba nooruses näha, et minust üks otsija saab ...

Read päevikust:

Lennujaama sai tulnud ärevas meeleolus, kuid samas oli ka kuidagi nukker tüju. Oli ärevus eesootava reisi ja tundmatu maailma ees, kuid samas ka nukker tüju kõige koju mahajääva pärast. Õnneks tulid meiega kaasa ka Mari kaksikõde koos oma elukaaslasega, nii et kogu selles sagimises kippus vanematel ehk ununemagi see, et nende üks tütardest sõidab maailma teise poolde ilma mingisuguse plaanita, ilma kellegita, kes teda seal ees ootaks, ja ilma suure ettevalmistuseta. Kindlasti oli üks nende hirmuunenägusid täitumas just sel hetkel – kui üks nende kaksiktütardest on leidnud oma ellu rahu, hea elukaaslase ja nende armastusest on sündinud ka elurõõmus läps, oli teine kaksikutest nõus lennuki peale istuma mehega, kellega ta oli tuttav olnud alles pool aastat, kellest oli raske aru saada, mis mees see üldse on ja mis tulevikku ta tütrele lubab.

Ema pisarates oli näha muret, kuid isa pilgus oli minu jaoks midagi rahustavat, justkui ta oleks aktsepteerinud mind. Mehed suhtlevad omavahel pilkudega, naised sõnadega. Teadsin, et nüüd olen mina see, kes hoolitseb ta eest ja vastutab. Kuigi ma olin oma 20ndates seda vastutust kartnud, siis nüüd, sellel hetkel, andis see mulle vaid väge juurde.

Ma olen siamaani käinud kõrvõimalikel kursustel ja võtnud osa igasugustest eneseparanduse loengutest. Ma olen kirjutanud üles sadu ja sadu lehekülgi materjale. Kuid need kõik on kellegi teise kogemused. See seiklus on parim test kõikide nende teooriate testimiseks ja tegelikult on see seiklus parim võimalus kirjutada oma teooria.

Nüüd, olles 30-aastane, olen ma seal, kus oma südames olen tahtnud olla kogu aeg. Ma istun lennukis, ma ei tea midagi oma tuleviku kohta, kuid ma tean seda, et mu homme päev ei ole sarnane mu tänase päevaga ja see annab mulle tunde, et ma siiski elan, hingan ja arenen...

Sellesama hiire, kellest enne kirjutasin, lemmikpiiksaks on sõna ebaõnnestumine. Selle sõnaga saab ta alati mu tähelepanu. Hirm ebaõnnestumise ees. Ebaõnnestumine on üks negatiivsemaid ja mõttetumaid väljendeid üldse meeste elus, sest kartus selle ees hoiab ära niipalju ägedat, uut, põnevat, arendavat ja edukat. Eesti meeste hirm selle sõna ees on suurem kui see, et alkoholi hinnad tõusevad veel ja veel. Kuigi me keegi eriti seda tunnistada ei taha, on pidevalt meie üks suuremaid muresid: „Mis siis juhtub, kui äkki ebaõnnestun?“. Mis siis, kui see, mille kallal vaeva näen, ei tulegi välja? Kuidas mind siis vaadatakse? Arvatavasti naerdakse ega võeta pärast enam tõsiselt.

Esimese asjana ütlen kolme ära, et see, kes kunagi milleski ei ebaõnnestu, ei ela järelikult oma potentsiaali kõrguselt ega ürita piisavalt saavutada seda, mis iganes ta unistuseks on. Kes otsib kõiges turvalisust ja kindlust ja elab ka nii, ei saagi kunagi ebaõnnestuda, aga sellel tihel jaab ka suurem osa elust elamata. Ära kurat ainult karda riskida ja eksida. Mundugi on olemas ka väga lolle ja rumalaid riske, aga need sa tunned tegelikult juba ära. Nendest on politsei ja arstid sulle lapsepõlvest saadik rääkinud.

Arvesta, et kui sa ei riski millegagi, siis sa riskidki just kõigega. Sa riskid sellega, et su elust ei saagi kunagi midagi. Sa ei saa eales tunda ühegi suure veevärgi saavutamise eufooriat ega seda, kui su kõige kreismad plaanid ellu rakenduvad.

Ma ei hakka siia üles kirjutama kõiksugu maailma staaride ütlusi, sest võite ise neid netist üles otsida ja lugeda. Arvatavasti olete juba nägunit mõne nendest oma Instagrami või Facebooki seinale riputanud. Aga enamik neist tõdeb seda, et mingil eluhetkel on nad riskinud, riskinud ebaõnnestuda ja tänu sellele on nad ka õnnestunud. Kindlasti on ka palju ebaõnnestumisi, kuid nad ei ole lasknud ennast sellest heidutada ja seetõttu nad ongi staarid, keda teab kogu maailm.



Minulgi kisendas see hül enne lahkumist: „Ära mine kuskile Eestist, võta vastu see kindel tööpakkumine, sul on vähemalt haigekassakaart, saad normaalset palka, siis saad laenu võtta ja elada rahulikku elu. Kui ebaõnnestud Sydneys, mismoodi sa siis tagasi tuled? Sa oled naerualune elu lõpuni. Oma jutu järgi suur seikleja, aga näed, sittapi!”

Oleks ma seda piuksumist kuulanud, sa seda raamatut praegu ei loeks. Ja ka mu eelmist raamatut ei oleks olemas olnud, sest millest ma oleks siis kirjutanud? Kuidas ma trolliga tööle sõidan ja Selverist õlut ostan?

Vaevalt ma ka Mariga koos oleksin enam ja vaevalt mul sellist armsat peret oleks ja vaevalt ma ennast nii hästi ja vabana tunneksin.



Tegelikult olid meil Sydneys esimesed kaks nädalat nii hullud, et iga normaalne inimene oleks ammu juba tagasilennu piletid ostnud. Meil ebaõnnestus kõik. Töökoha otsimisel ei olnud mingit tulemust, kodu otsimisel oli üks koht hullem kui teine. Ja kogutud raha muudkui kulus ja kulus ... Esimese kahe nädalaga kulus meil Eestis automüügist saadud raha ma ei teagi kuhu. Liisingut sai autol makstud aastaid, enne kui ta oli oma, ja siis kahe nädalaga Sydneys lendas kogu Peugeot vastu taevast.

Kui vaatasin oma kallist Mari tema esimesel proovipäeval tema esimeses proovitöökohas Sydney sadama ühes restoranis, oleks ma hea meelega sinna restorani jooksnud ja ta süles sealt minema tasunud. Kuidas ta selle viie tunni jooksul pidi jooksuma, tormama, kummardama, kuulama käsutamist, solvamist ja jooksutamist ja seda kõike neli numbrit suuremas restoranivormis. Ta jalad olid verel, kuna kingad, mis pidid jalas olema, hõõrusid esimese 15 minutiga kannad katki ja tööpäeva lõpuks kallasime otseses mõttes kingadest verd välja. Ja alles paar nädalat tagasi oli ta üks Eesti ägedamaid ja nõutumaid meikareid, kes teenis head raha ja tunnustust. Siin oli ta mitte keegi.

Ma ei unusta seda vaatepilti mitte kunagi. Kui ta lõpetas, siis ta lihtsalt nuttis mu õlal pool tundi. Sel hetkel hakkas hiir jälle piiksuma: "Sa oled ebaõnnestunud, mida kuradit sa teed siin. Kuidas sa kurat said nii loll olla ja midagi nii idiootset ette võtta. Ja oma naise endaga kaasa kiskuda."

Eks meestel ole millegipärast nii, et kui naisel on mured ja tal on raske ning ta seda mehele kurdab, siis mees mõtleb, et tema on selle muu eest vastutaja. Tema on midagi valesti teinud. Tema peab midagi parandama. Nii me seal kaisus Sydney sadama veepiiril äksteise muret kandime.

Kui pisarad said nutetud, oli aeg minna vaatama meie juba neljandat elamist. Esimesed kaks olid nii õudsed, et ei hakka üldse nendel peatuma. Kolmandaga oleks me peaaegu ilma jäänud paarist tuhandest dollarist, kuna meiega suhtles võltsmaakler nädal aega läbi võltskonto ja me olime talle juba ettemaksu üle kandmas, kui ta kirjutas ühe tema jaoks saatusliku lause. Lähemal uurimisel tuli välja, et see on väga levinud pettus Sydneys. Nii noortel sinisilmsetel maailmaavastajatel esimeses sadamas kohe nahk üle kõrvade tõmmatakse.

Ja nüüd me otsisimegi pidevalt võimalikult soodsat, kuid samas elamiskõlblikku kohta. Midagi luksuslikku ei saanud me endale lubada, sest ei olnud veel tööd ja raha voolas kontolt välja hirmsa hooga.

Read päevikust:

Otsustasime minna vaatama veel ühte korterit Sydney aarelinnas, mis teiste jutu järgi pidi olema väga tore hipide ja noorte elamispaik. Kohale jõudes avastasime eest

toesti põneva linnaosa. Igasugu kreisid juuksurisalongid, hipipoed ja põnevad kohvikud ning keldrid. Aga kui meie loodetava tulevase kodumaja üles leidsime, ajas maja välimus juba oksele. Tundus, et mõni oligi sinna seintele oksendanud. Üksik hipi suitsetas kanepit alumise akna peal ning kahekordse maja koridori uks oli pärani lahti. Meie viisaka koputamise peale esiuksele ilmus maja tagant välja vähaveninud dressipükste ja aukliku maikaga majaomanik. Tundus, nagu ta oleks viimased 7 aastat hommikust õhtuni järjest joonud. Meile tere öeldes kukkus ta suus olnud suitsukoni põrandale, mille kuum tuhk õhulennul ta niigi auklikule särgile auke juurde põletas. Nii ka vaibale. Ta tegi lahti ka esimese korruse ukse, mis pidi meie koduks saama. Ja 4 sekundi pärast sai ta jälle selle kinni panna meie viisaka Thank you peale. Ma ei ole sellist õudust enne ega ka pärast näinud. Siis viis ta meid ka maja taha, sest soovis kindlasti näidata pesuruumi. Ma ei kujuta ette miks. Kohe, kui ta tagahoovis asuva duširuumi ukse lahti lõi, nii ka pruun põrand laiali jooksis. Prussakad ei osanud nii hilisel õhtutunnil äratust oodata. Ma ei mõista, mismoodi nad sellest elamisest nii kenad pildid olid saanud, nagu kinnisvaraportaalis üleval olid. Ju olid siis tehtud, kui maja seitsmekümnendatel ehitati.

Seal, sel hetkel, olime me mõlemad murdumas ja mina lõplikult ebaõnnestumas.



Arvesta sellega, et enamus asju, mille kohta sa arvad, et ei suuda teha, sa tegelikult suudad. Minu üks kunagisi treenereid, palju

medaleid võitnud tunnustatud korvpallur Heino Enden ütles: „Sa võid ja suudad kõike teha oma elus, ainult vihmavarju sa ei saa perses lahti lasta, vot see on võimatu.“

Samasse kanti tarkuse andis mulle ka üks mu teine treener, kes kahjuks Lestis ei saavutanudki lõpuks tunnustust, kuna tema ideed ja väljatöötlemised olid natuke liiga oma ajast ees. Tema nimi oli Maarten Van Gent. Mingil hetkel oli ta isegi Eesti koondise peatreener, kuid mitte kauaks. Kui temaga ta kontoris arutasime asju kunagi ja ma tõi tema idee peale hirmust kangestusin, ütles ta julguse lauset: „Alati, kui kardad midagi teha või ebaõnnestuda, mõtle, mis on kõige hullem asi, mis võib juhtuda, kui ebaõnnestud. Ja kui see asi on OK sinuga, siis ei ole ju midagi karta.“ Tänu sellele mõttele lausisin paari nädala pärast, 50 dollarit taskus, lennukile, et minna USA keskkooli õppima. See mõte kuklas andis julgust minna elama ka Austraaliasse, Soome ja mõni aasta tagasi Bahile, sest kõige hullem, mis oleks juhtunud, oleks olnud see, et oleksin lihtsalt pidanud Lestisse tagasi tulema ja jätkama siin sama koha pealt, kus elu pooleli jäi. Aga kui palju oli võiral Ette rutates võin öelda, et ma võitsin iga kord.



Tea, et kõigepealt tekib su peas unistus, unistus ükskõik millest. Siis sa hakkad selle jaoks tööd tegema ning selle etapi jooksul koged sa palju sitta, ebaõnnestumist ja ümberkukkumist. Kui sa suudad sellest üle olla, siis saabub jälle unistus. Aga nüüd juba materialiseerunud unistus. Ja arvesta, et selle keskmise osata ei materialiseeru ühtegi unistust. Ära põe, kui selle aja jooksul on raske – raske on hea, sest järelkult siis õpid midagi! Kui sa lõpuks saad selle loodetud meili või sind kutsutakse kauaoodatud saatesse või su unistus

on materialiseerunud ükskõik mis vormis, siis kas sa arvad, et sind tõesti huvitavad need mõned rasked hetked või ebaõnnestunud tegemised. Ei. Sa tegid seda! *Fuck yeah!*

Praegusel ajal on hästi moes selline mõtteviis, et kui su teele tuleb takistus ja mõni asi su jaoks liiga raskelt edeneb, siis järelikult ei tee sa õiget asja. See on puhas jama. Parimad asjad oma elus olen ma pidanud kätte võitlema, niisama, ilma võitluseta, ei ole tulnud midagi.

Öeldakse, et minevik on mingi suur kivi, mis meid kinni hoiab ja millest peaksid lahti laskma, et edasi liikuda. Ma ei usu, et see on päris õige suhtumine. Ma ei unusta eriti midagi minevikust ja ma ei taha ka heas mõttes lahti lasta. Minu jaoks on minevik motivator ja õpetaja. Asju, mis kunagi valesti tehtud, peaks saama nüüd õigesti teha. Aga vot kahetsus mineviku suhtes on ajaraisk, täiesti mõttetu tegevus, mis ei lase olevikus vabalt hingata ja otsustada.

Sel päeval seal prussakamajas oleksin peaaegu murdunud. Sentimeeter jäi puudu. Aga ma ei murdunud. Me sõitsime tagasi Sydney kesklinna, istusime McDonaldsisse maha, kuna seal oli ainuke tasuta internet, ja hakkasime mõtlema, mida ja kuidas edasi.

OK, kohe nüüd ja praegu me midagi ei saa, raha meil palju ei ole, niisama sihitult mööda Sydneyt ringi joosta ja kortereid vaadata ei ole mõtet. Raha ei ole nii palju, et hotellides veel nädalaid elada. Mis teha, mis teha ...

Ja siis klikkas. Olin teistelt seiklejatelt kuulnud sellisest veebilehest nagu *couchsurfing*. See on üks tore kogukond, kus inimesed saavad reisida mööda maailma nii, et ööbivad teiste inimeste kodudes ilma rahata. Lihtsalt, et saada kogemust kohalikust elust ja olust ilma filtriteta.

Mis siis ikka. Siinkohal sain aru, et tegelikult on mehe nägu täitsa okei vahel abi küsida. Mõni mees ei tee seda kunagi, kuid pärast seda õhtut seal McDonaldsis olen hakanud seda endale lubama. Küll natuke vastumeelselt, aga olen abi palunud ka edaspidi, kui ma tõesti oma asjadega unimikusse olen jooksnud. Ja teate, inimestele tegelikult meeldib teisi aidata. Uskumatu, aga nii see on.

Ja nii ma kirjutasingi vähemalt kümnele inimesele, et oleme üks paarike hestist ja kas oleks võimalik mõni öö teie juures veeta. Ja minu lükkamiseks vastas üks meesterahvas kümne minutiga. Et oleme teretulnud. Nii tuli meie ellu bulgaarlane Rado.

Read päevikust:

Süüsiine Coogarah rongijaama, kus meile lehvitas juba tõeline Bulgaaria kuningas. Kaelas kolm kuldketi, peas Bulgaaria embleemidega nokamüts, auto akendel lehvimas Bulgaaria lipud ja auto tagaaknal suur Bulgaaria kleps.

Võtsin poest igaks juhuks õlled, sest meie mõlema soontes voolas ikka Ida-Euroopa veri ja oleme asju harjunud kerge kdraka juures arutama. Alguses oli päris kõhe olemine tema juures. Ta elas kahetoalises korteris, kus oli meile ettetuppa voodi teinud. Ise elas ta tagatoas, millest pidi läbi minema, et saada korteri ainukesse wc-sse ja duši alla.

Korterisse jõudes laks bulgaarlane kohe rõdude suitsu süütama, et siis tuppa suitsetama tulla. Me passisime lolli näoga keset tuba. Tiendus, et Mari tahab minema joosta, kuid me mõlema jalad olid põrandasse kasvanud. No kuhu krõõl perseauku ma olin jälle oma naise tirinud.

Maril läks nüüd ka nägu juba roheliseks. Tõstsin kiiresti õlled lauale, et natukenegi piinlikku hetke paremaks teha. Mari läks tualetti. Peale esimest lonksu lükkas Rado peale Bulgaaria rocki ja üritas õhukitarri saatel selgeks teha, kui hea see muss on. Hea, et kallis wc-s oli.

Kui voodit nägin, küsisin igaks juhuks, kas linad on ikka puhtad. Ta ütles, et muidugi, et peale eelmist korterikaaslast ta ikka vahetas ära, ja peale seda pole keegi seal maganud. Ma kahtlesin.

Kallis ronis näost rohelisena tekkide alla ja palus mul ümbert kõvasti kinni hoida, mida ma ka tegin, sest nii oli ka endal parem olla. Enne magamaminekut lasi Rado uksevahelt veel meie tuppa naiste deodoranti kümmekond sekundit. Ütles, et võtab suitsuhaisu hästi ära. Mari oli nüüd näost sinine. Tallinn oma armsa, sooja ja turvalise koduga oli kuskile kaugele maha jäänud...

Kuid kõik su elus võib muutuda ööpäevaga. Mis täna on halb, on homme hea ... ja vastupidi.

Rado ise oli Bulgaariast pärit 40-aastane mees, kes oli abiellunud austraallasega ja tuli siis siia elama, kuid siiski viisid eluteed nad lahku. Bulgaarias oli ta elanud head elu, tal oli olnud kolm korterit ja edukas firma. Siin ta rääkis, et elab nagu rott. Ta töötas lennujaamas ja pidi vastu võtma rendiautosid, neid puhtaks tegema ja oma koha peale ära parkima, et järgmine klient saaks neid võtta.

Polnud midagi parata, meil ei olnud tood, kuid meil oli

vähemalt mingiks ajaks elamine. Kuid juba järgmisel päeval temaga pikemalt vesteldes sain aru, et tegemist on torede mehega. Ja ette rutates võin öelda, et olen elu lõpuni tänulik, et ta meid vastu võttis ja omamoodi hoidis. Iks aitastime meiega temal oma üksindusega võõral maal toime tulla. Elamise eest me pidime andma talle vabel ainult niipalju raha, kui ise soovisime. Tõesti hea südamega mees, kes natuke ehk elu rataste vahele oli jäänud.

Meie lubkudes paari nädala pärast, kui olime jälle labi onneliku juhuse leidnud super elamise otse Sydney kesklinnas, pakkus ta Marile tasuta kaasa kõiki oma eksnaise lohnasid, šampoone, ehteid ja riideid, sest nende esemetega pidi olema liiga valus koos elada. Need jäid muidugi meil kaasa võtmata.

Samuti oli ka töökoha leidmisega. Ma olin käinud sihitult mööda linna ja jaganud oma CV-sid, kus oli kirjas, et olin korvpallur ja olen olnud linnavalitsuses tööl. Mitte ühtegi vastust kaks nädalat.

Pidin maha istuma, oma ebaõnnestumistest õppima ja edasi liikuma. Pidin midagi välja mõtlema ja midagi muutma oma lähenemises. Tegln seda, et hakkasin valmistama iga erineva töökoha peale erinevat CV-d. Spordipoodi minnes kiitsin oma spordikogemust ja kohvikusse minnes oma toiduarmastust.

Ja siis ühel oma jalutuskäigul leidsin Sydney kalaturult super ägeda Deli-kohviku, mille kohta olin juba internetist lugenud. Ja oi imet – leti peal seisiski kiri, et otsitakse uut töötajat. Käisin kodus, tegln CV just selle koha jaoks ning kuna eelmistest nädalatest oli meeles, et meili teel pole mõtet saata, võtsin munad pihku ja

astusin uuesti kohvikusse ning soovisin näha juhatajat. Saagu mis saab. Kui ebaõnnestun, proovin järgmisesse kohta. Juhataja tuli, ma valetasin kokku sellise loo, et endal hakkas ka häbi. Ulatasin CV, kus oli kirjas, et olen kokana mitmel pool Eestis töötanud, olnud kohvikutes ettekandja, oma toiduäri ajanud ja mida kõike veel. Mis kõik oli muidugi puhas jura. Viisteist minutit hiljem oli mul töökoht olemas. Muide, hiljem sain teada, et enamik töötajaid, kes tulevad välismaalt siia õnne otsima, fantaseerivad oma CV-des niipalju, kui torust tuleb. Sest igaüks tahab siin hakkama saada – keegi ei taha koju minna – ja selle jaoks ollakse valmis tegema kõike. Ka natuke tõde väänama.

Põhimõtteliselt valetasin ma ennast Sydney ühe parima Deli töötajaks, mis oli mu teine töökoht Austraalias ja kust tegelikult sai alguse minu armastus toidu vastu. Päriselt ei teadnud ma sel hetkel toidutegemisest ja toidust suurt midagi. Seal sai minu koolitajaks toidufanatist kreeklane, kes teadis kõike lihadeist ja nendega ümberkäimisest. Hakkasin tööle kõrvuti juustuhullust 50-aastasest gay-härraga, kes teadis kõike kõikidest maailma juustudeist ja mainis pidevalt, et oli juba kaheaastasena veise sisefileele pipraveskist pipart peale nõudnud. Kohvileti taga oli meil tõeline kohvimaster Hongkongist, kes oleks hea meelega vist kohvioaga abiellunud ka. See oli tõeline maitsete kool, mille ma seal ligi seitsme kuu jooksul läbi tegin. Kõike maitsti, kõike nuusutati, kõike uuriti, kõige kohta loeti ja kõiki hariti. Lisaks sellele, et sa pidid teadma kõike selle kohta, mida sa müüsid, pidid sa oskama ka inimestega suhelda, neid teenindada ja vajadusel nõustada. Nõue oli, et kõik töötajad peavad teadma kõigest kõike. Ja seda ka hommikust õhtuni treniiti. Ma olen selle võimaluse eest elu lõpuni tänulik nendele Deli inimestele, et nad mind oma perre võtsid. Arvatavasti said nad juha

esimesel päeval aru, et mingit kogemust mul tegelikult ei ole, aga minema mind ka ei saadetud

Nüüd olin jala ukse vahele saanud, aga oli vaja ka end tõestada. Esimesed päevad olid hullud, sest minu jaoks oli juust ju see kollane plaat, mida leiva peale pandi, ja liha see, mida vanaema pannil praadis. Nüüd pidin seletama Liina miljonäridele, miks see kitsejuust 200 dollarit kilo maksab ja kuivatatud sealiha 500 dollarit kilo maksab. Ma pidin teadma, kuidas need maitsevad, kust pärit on, kuidas valmistatud ja kuidas ning millega neid süüa.

Ma pidin õppima, ja kiirelt. Jäin iga päev tunniks kauemaks tööle, kirjutasin hinnasiltidelt toitude nimed üles ja öösiti õppisin ning uurisin Internetist kõike nende kohta. Nii kaks kuud järjest, kuni oskasin iga oliivi, juustu, liha, kohvi, šokolaadi või oliiviõli kohta rääkida nii põnevaid lugusid, et võisin kliendile soovitada ükskõik mida, ära ta selle ostis.

ENESEKINDLUS

Kui sinu jaoks on okei, et sa vahel ebaõnnestud ja oled ka valmis sellest midagi õppima, siis asjade loogilise kaiguna hakkad mingi aja pärast järjest rohkem õnnestuma. Ja nüüd läheb asi põnevaks ja kuradi ägedaks. Hakkab tekkima enese usaldamine ehk enesekindlus ning see paneb mehe puhul kogu ümbritseva maa värisema. Su silmad hakkavad hõõguma teistmoodi, inimesed hakkavad sind austama ja naistel erutusest põlved värisema. Sinusse hakkab kogunema Vägi.

Viis kuud hiljem olin sealsamas Delis saanud toidust ja maitsetest juba nii teadlikuks, et võtsin vastu miljonäride kaatrite peakokkaid, kellele soovitasin eelolevaks nädalaks menüüsid.

Ühel päeval astus mu ette kena blond naisterahvas, kes kõhklevalt uuris, kas võiks äkki ühe *cappuccino* võtta. Ütlesin enesekindlalt, et sa just ju käisid siin suurt lõunat söömas, *cappuccino* ma sulle ei tee, muidu peeretad ja valutad oma kõhtu terve päeva. Niipalju piima kogu sellele toidukogusele peale juua ei ole hea, võta parem espresso. Ta jäi kohmetult seisma, hakkas siis südamest naerma, tänas hea soovitus eest ja võttis topelt espresso.

Kui naine oli lahkunud, jooksis kogu Deli mu juurde ja tahtis teada, mida ma maailmakuulsale näitlejale Cate Blanchettile olin öelnud, et too nii hea tujuga lahkus. Ütlesin, et kiitsin meie head oliiviõli valikut



Kui sul ei ole nune, ei ole sul sittaagi. Ja munade all ma mõtlen julgust ning enesekindlust. Ilma selleta ei saavuta sa mingisugust vabadust oma elus. Vabadust olla just see, kes sa tahad olla. Aga meeles peab pidama, et vabadus ei ole tegelikult see, kui võid teha, mida tahad, vaid see, kui võid jätta tegemata asjad, mida sa ei taha teha.

Enesekindlus on kõik, enesekindlus on su maailm. Enesekindlus annab sulle kõik ja valesi kasutades hävitab su. Ta on su tugevaim relv ja ohtlikem vastane. Pea seda meeles.

Mida enesekindlam mees, seda väarikam ta suudab olla. Väarika mehe esimene tunnusmärk on, et tema sõna võib usaldada.

Kuna elan hetkel väga mitmesse suunda, siis suhtlen ka paljude erisuguste inimestega – erinevatest eluvaldkondadest ja ka eri vanusest. Sealhulgas muidugi ka paljude erinevate meestega. Viimasel ajal olen hakanud tähele panema üht ebarameeldivat nüanssi: sageli ei maksa Eestis mehe sõna enam mitte midagi. Olgu see siis lubadus helistada, meili saata, vastata mingile küsimusele või lahendada mõni probleem. Ja muidu, siia alla käib ka kokkulepitud kellaajal kohalesaamine.

Mulle on lubatud palju asju, kuid juhtub tihti, et neid lubadusi ei täideta. Pärast isegi ei öelda põhjust, miks neid ei olnud võimalik täita. Muidugi sa meeldid inimestele rohkem, kui igal pool *jah* üt-

led, aga mees, kes oskab õigel ajal ka *ei* öelda, on tõeliselt imeteldav

Mina olen oma tegemistes ja liikumistes tavaliselt järgmise sammu üles ehitanud just sellele jah-ile, mis alatihti liiga kergelt üle huulte tuleb. Aga kui mees ei täida oma lubadust ja mina pean seetõttu enda elus sammu tagasi astuma, ajab see mind tõeliselt närvi.

Mees, mida sul veel on, kui sul ei ole su sõna! Kõige kõvem asi, mis siin maailmas maksab, on su sõna. Kas tõesti ei mõisteta, et see on esimene asi, mille järgi sind hinnatakse. Vanal ajal ei olnud paljudel meestel peale ühe paari riiete ja muldpõrandaga osmiku midagi, aga kui ta oli raudkindel sõnapidaja mees, oli ta küla kõige kõvem ja väarikam vend.

Uurisn ka ühe sõbranna käest, mida ta sellest teemast arvab. Ta vastas: „Ma saan aru, et sind ajavad närvi sellised mehed, kes ei täida oma lubadusi. Pole hullu, sest sa pead nendes harva pettuma. Aga mõtle nüüd naise peale, kes peabki päevast päeva sellise mehega koos elama. Kes peab iga päev seda jama kannatama.“ Ja siis ma mõistsin, milline piin see on tegelikult naiste jaoks. Ma ei kujuta ette, kuidas naine saab üldse austada meest, kes päevast päeva selline pudru on, et lubab igasugu asju kokku, aga midagi ei tee.

Muidugi on ka mul minevikus juhtunud, et olen midagi tegemata jätnud või on kojutulek poistega õllekast natuke hilisema peale veninud, kui lubatud. Nüüd mõistan, millise süldi mulje see minust tegelikult jättis. Asi polnud selles, et naine oli nõid, vaid mina olin möku, sest ei täitnud lubadust. Nii et katsun nüüd enast pidevalt parandada ja katteta lubadusi enam mitte anda.

Minu jaoks on mehe väarikuse tunnusmargiks ka see, kuidas ta suhtub teistesse. Ja just endast nõrgematesse, väetimatesse ja kas

või materiaalselt mitte nii heal järjel olevatesse inimestesse. Ma olen elanud viimased kaheksa aastat selle mõtte järgi, et ei kummardu ega lõmita ühegi inimese ees ja ma ei taha ega lase ka kellelgi teisel seda minu ees teha. Me oleme kõik võrdsed, kõik inimesed. Sital ja kusel käime peldikus kõik samamoodi. Me peame üksteist austama.

Näiteks astaid tagasi, kui ma Tallinna bussijaamas viinereid müüsin, oli seal väga hästi näha, kes on väarikas mees ja kes ei ole. Vaatasin kõrvalt ja kogesin ka ise tihti seda, kui halvasti võidakse käituda inimesega, kes paistab olevat nõrgemas olukorras kui see, kes on teisel pool letti kliendina. Sõimati, mõlisseti, mõnitati ja halvustati nii mind kui teisi mu töötajaid ja siis kõige lõpuks oli veel võimalus panna hinnang, kuidas sind teenindati. Enamik ebaviisakaid kliente pani oma ebaviisaka käitumise lõpuks veel ka klienditeenindajale negatiivse hinde. Nii et see vaene teenindaja pidi mitte ainult vastu pidama kliendi ülbusele, vaid taluma lisaks ka alandust.

Teate, oleks see minu teha, ma paneks igale poes käivale inimesele sellise nupu kord aasta kuu aja jooksul külge ja siis oleks Eestis väarika kliendi kuu. Et sa lähed poodi, teed oma ostud ja siis kõige lõpus klienditeenindaja võib sulle panna kas hea või negatiivse hinde. Ja siis, kui kuu saab läbi, tehakse kokkuvõte ja sa pead oma ülemustele enda töö juures aru andma, miks sa iga kord poes käies nii ebaväärikalt käitusid.

Nii nagu ei muuda raamatut huvitavamaks 2000-eurone riitul või toitu paremaks 1000-eurone taldrik, ei muuda ka meest väarikamaks ükski kallid auto, kvaliteetne ülikond või ilus naine. Nagu enesekindluski peegeldub ka väarikus mehe silmades, käitumises ja olemises.

ELU KUTSE

Kuskilt kuulnud mõistulugu:

Hunt tuleb keset talve näljase ja külmetununa maja juurde ja kohtub koeraga. Koer ei väsi kiitmast, kui hea elu tal maja juures on – toit on nina ees, saab soojas olla, kõik on hea ja tore. Ning koer teeb pakkumise, et jää ka siia, saad süüa ja sooja ning aitad mul maja valvata. Hunt vajub mõttesse, on juba jah-sõna ütlemas, kuid siis järsku märkab, et koer on ketis. See ehmatub hundi päris ära ning ta jookseb vabana metsa tagasi. Pärast seda hunt enam maja juures ei käi ja vahib kaugelt metsast koera ning mõtleb, et krt, see koer on ikka loll küll, istub seal ketis. Aga samamoodi vaatab koer metsa poole hunti ja mõtleb, et krt, see hunt on ikka loll küll, külmetab ja on näljas ... Story of my life...



Igal mehel tuleb kord aeg, mil ta hakkab kahtluse alla seadma, et kas see, mis talle on lapsepõlves õpetatud ja räägitud, on ikka õige. Kas see, mida su ülemus, vanemad, naine või sõbrad räägivad, on ikka tõde. Voi üritavad nad sind panna lihtsalt elama nende reaalsuses, et neil endil kergem oleks. Tavaliselt kipub see ikka olema see viimane variant.

Sa saad selle teada vaid siis, kui uurid järele. Alles siis, kui sa lõpetad ainult teiste õpetuste järgi elamise ja olemise, hakkab sul tekkima oma nägu. Kui sa tahad vähegi lähemale jõuda oma elu teele, pane kõik kahtluse alla ja katsu üles leida enda tõde.

Kui sul on tahet ja julgust seda teha, siis see on hetk, kui uks tehakse lukust lahti. Nüüd oleneb ainult sinust endast, kas sul on niipalju tahtmist, et see ka avada ja sisse astuda. Aga arvesta, et uutest teadmistest saab peagi narkootikum, ilma milleta on raske elada. Kui su silmad on kord avatud, on edaspidi päris raske klappidega ringi käia. Su maailma muutub alatiseks.

Tihti kaasneb esimeste avanemistega hirm, et kas nüüd hakkab mul lõplikult katus ära sõitma, kas tõesti on nüüd see keskeakriis kaes või hakkab lihtsalt hulluks minema. Aga see on vaid hea märk sellest, et sinust on saanud mõtleja, jälgija, märkaja ja tunnetaja. Ära muretse sellepärast, kui su peas tekivad mingi aja pärast ideed, kuidas maailma paremaks muuta. See on okei, ja muide, täitsa võimalik, et sa seda ka üksipäev teed.

Aga arvesta, et sel hetkel sa ei saa ega tohi kogu maailma pärast muret tunda. Kõigi nälgivate laste, kõigi kodutute kiisupoegade ja kõikide teiste inimeste murede pärast. Muidu sa ei saa üldse elada.

Muretse selle pärast, et sa ise oled hea inimene ja oled hea teiste vastu ja teed õigeid asju oma elus. Sellest piisab. Nii saad sa hakata ka maailma päästma. Meedia ja muu infotulv surubki sulle pidevalt peale igasugu jama, et sa vaid muretseksid kogu maailma pärast, et sul ei jääks aega mõelda selle üle, missugune su enda elu tegelikult on ja kas sa oled õnnelik ja vaba.

Samuti tuleb aeg, mil su mõistus hakkab sinuga mängima. Sa hakkad kahtlema kõikides oma siamaani tehtud valikutes. Kas töö on õige? Kas naine on õige? Elukoht? Elustiil? Kas sina oledki see, kellele keegi maksab raha, et sa teeksid nende eest ära ebameeldivad tegevused? Töö, mida nad ise ei taha teha? Kas töötad päevad läbi teiste rikkuse suurendamiseks? Kas oled valinud omale suurest hirmust tegevuse, mis on lihtne, ei vaja pingutust ja kus tegutsed alla oma võimete? Arvesta sellega, et väga targad ärimehed palkavad tööle vaid endast paremaid ja targemaid inimesi. Just selliseid inimesi, kel endal ei ole niipalju julgust, et ise midagi oma teadmiste ja tarkusega ette võtta. Ja nii teenivadki ka nemad raha kellelegi teisele.

Muidugi on alati olemas ka võimalus, et sulle meeldibki kindlus, rahu ja rutiin. Et sulle öeldakse, mida peab tegema, ja sa siis teed seda nii hästi kui võimalik. Sul on kindel palk ja puhkus. Kui tunned ennast õnnelikuna ja kõik toimib, pole mõtet parandada seda, mis ei ole katki. Siis ela nii, nagu oled õnnelik ja sul on hea.

Kui sa aga ei ole rahul, siis pead midagi muutma. Mind paneb siamaani imestama, et inimesed, eriti just mehed, ei usu muutustesse. Tuuakse tuhat vabandust, et ainult ei peaks midagi tegema teistmoodi kui enne. Mõned isegi nadivad oma raskusi ja piinu, sest see on eluviisiks saanud. Kõik on sitasti, aga sitt on hea ja soe.

Mõned roovad vabanduseks geenid, mõned ühiskonna, mõned vanemad, mõned oma naise, kui tuleb jutuks, et äkki muudaks midagi. Vastus on tavaliselt, et ei saa, kuna lihtsalt ei ole võimalik! Ja muudkui lohisetakse oma eluga kaasas ja tehakse ära vaid vajalik.

Palun ära halerse ennast. Vahel on tunne, et eestlastele lausa meeldib oma muredega uhkeldada. Aga kui on mure ja on halb, siis on ju võimalik muuta ja muutuda. Ennast, oma elu, kõike enda ümber. Vaadake kasvõi Eesti praeguse aja tuntud mehi – kõik endised joodikud jooksevad maratone ja triatlone! Kui nemad suudavad, siis saudab ka iga teine mees. Nii et on võimalik küll!

Ma kirjutasin meelega *elu kutse*. Tavaliselt kirjutatakse seda üheshõnalise väljendina – elukutse. Tegelikult peaks iga mees vähemalt korra oma elu jooksul mõtlema, millise kutse on elu talle saatnud. On see poliitika, koolitamine, sitavedamine või radiaatorite parandamine. Kui sa tunned, et see on su kutse, siis see ongi õige asi. Pole tähtis, mida su koolivend, sõber, vanemad või vanavanemad sellest arvavad. Sest neil on oma elu kutse, kuigi kindlasti arvavad nad, et ka kõigil teistel peaks olema sama Kutse. Aga ei ole. Sinu silmad näevad maailma teismoodi kui nende silmad. Kui sa oled milleski väga hea või tunned, et sa tahad just selle asjaga tegeleda, siis ei tohi seda kunagi jätta kõrvale. Sa ei tohi jätta kõrvale seda, milles sa oled hea ja milles sa võid saada väga heaks. Arvesta, et kui sa tahad olla asendamatult, pead sa olema eriline. Ole kasvõi sitavedaja, aga ole parim.

Sa võid olla kes iganes sa soovid ja tegelda sellega, millega soovid ja saada selles väga heaks. Vaata kasvõi pornotäht Ron Jeremylt. Valimuselt täiesti lootusetu juhtum. Ma ei kujuta ette ühtegi filmi, kus see mees peaosas oleks ja mida ma tõsise näoga saaks vaadata,

aga mees tundis, et tema elu kutse on panna ilusaid naisi. Ja ta saigi maailmakuulsaks. Ju oli tal õigus.

Või Andres Sõber, üks mu kunagistest treeneritest. Tema kutse on olla treener, ja just selline, nagu ta on. Kui Andres Sõbrale öeldaks, et hakka sama stiiliga treeneriks nagu Tiit Sokk, siis ta parem hakkaks juuksuriks.

Sul ei ole mõtet tegeleda valede elu kutsega. See oleks nagu pörsas laulma õpetamine. Võtab hullult energiat ja päeva lõpuks pole sellest kõigest mitte midagi kasu. Pörsas on vaid väsinud, segaduses ja narvis.



Kui sa leiad oma elu kutse üles ja teed seda südamega, siis kõik, mis su käte vahelt või pea seest tuleb, on looming. Nagu öeldud, olgu selleks kasvõi sitavedamine. Või kraavi kaevamine või tuvide kasvatamine. Sest sa oled loonud oma stiili ja viisi, mis on ainult sinule omane. Järelikult on see sinu looming.

Mehe jaoks, kes kasvatab oma ärisid ja teenib järjest rohkem raha, on see looming. Ta teeb seda hoopis muudel põhjustel. Võimu, eneseteostuse või millegi muu pärast ja siis ta loob lihtsalt loomise rõõmu pärast.

Ma olen aru saanud, et niikaua kuni võimalik, ma ei taha olla palgatöötaja kuskil suures firmas, kus mulle öeldakse ette, kui palju ma teenin, kes on mu kaastöölised ja ülemus, millal pean tegema tööd, millal saan puhata ning millal mu teeneid enam ei vajata. Tean, et tavaliselt saab inimene elult vaid paar võimalust, kuid ta ei saa neid kuskil kellegi teise käske täites.

On kolm asja, mida tehes ma tunnen end väga-väga hästi ja millega ma sooviks tõesti toimetada hommikust õhtuni. Kirjutamine, reisimine ja toiduga tegelemine. Nendesse tegevustesse ma usun.

Et kirjutamine ka midagi lauale tooks, tüütasin pikalt ühte Eesti kirjastust, et nad minuga lepingu teeks, et saaksin kirjutada raamatu reisist, kuhu alles olin minemas. Ma ei olnud varem kuskile kirjutanud, kuid tegin neile proovitöö ja sain selle lepingu. Olen neile elu lõpuni tänuulik usalduse eest. Ja nüüdseks olen juba oma teise raamatu lõpetanud, just selle, mida hoiad käes. Tunnen, et liigun õiges suunas.

Mulle on alati meeldinud hästi süüa, head veini juua ja äge seltskond, mis selle juurde käib. Nii sattusin ma ka tänavatoidu juurde, sest seal on kõik need kolm komponenti ühendatud. Suure lükke andis Sydneys veedetud aeg, kus sain oma esimesed ristsed leti taga, aga see oli vaid kinnitus sellele, mida olen salamisi tahtnud teha juba pikka aega. Mulle meeldib toiduga tegeleda, sest toit on aus, toidu kohta ei saa valetada. Toit on kas hea või halb.

Ja lõpuks reisimine. Reisimine seetõttu, et teel olles tunnen ennast elus kõige puhtamal kujul. Mulle meeldivad kohtumised uute inimestega, uute linnadega, uute seiklustega. Reisid on heaks testipinnaseks kõigele sellele, mida igapäevaselt elust õpid, sest just reiside ajal vahetuvad olukorrad kõige kiiremini. Sa satud uutesse seiklustesse, mis panevad su teadmised ja kindluse alati proovile. Kuid arvestama peab ka sellega, et igas kohas on just see, mida sinna kaasa võtad. Reisides on oma paris mina eest raske põgeneda.

Ühe Uus-Meremaa imeilusa kalju äärel ööbides jalutasime ööbimismajakeste keskel asuvasse klubimajakesse. Keskealsed sak-

sa ja inglise turistid istusid seal teleka ees ja vahtisid sarja haigla reanimatsiooniosakonnast, kus lendas soolikaid ja paukusid põisid. Sattusin vestlema naisega, kes pidi ise töötama kriminaalsete hulludega ja palju aega veetma just sarnastes kohtades. Uurisin, miks ta seda jama siin vahib, kui tööl saab sama asja näha hommikust õhtuni. Praegu on ju ometi puhkus, miks ta ei taha väljas kena päikeseloojangut vaadata. Ta vastas, et nii naljakas on neid lolle seal telekas vaadata, täitsa vale asja teevad. Tahtsin öelda, et mul on ka naljakas temasugust lolli siin maailma ühes kaunimas kohas teleka ees vaadata. Otsustasin seda siiski vaid oma peas teha.

Olen küll palju reisinud, aga tahaks veel rohkem, seetõttu hakkasin ennast pakkuma reisibüroodele abiks reiside korraldamisel. Ja üks tore Eesti reisifirma võttiski minuga ühendust peale pikka ootamist ning läbi ime saingi hakata nendega koostööd tegema. Nii ma talviti Bali saarel seiklusi juhendan ja samas ka ise puhkamist naudin. Mu hobile makstakse isegi peale. Super.



Ma küsin endalt igal õhtul: kas ma liigun oma elus sinnapoole, kuhu tahan liikuda? Ma ei ole ühtegi neist kolmest elu kutsest õpinud. Käitun enamasti intuitsiooni järgi ja siamaani ei ole palju eksinud. Nõnda tegutsemine annabki nendele tegemistele isikupära ja ainulaadsuse. Kui teeksin nii, nagu keegi teine on mind õpetanud, kaoks sellest ka rõõm ja originaalsus.

Kõikidele oma tegevustele olen pidanud lükkama hoo sisse ise. Käima ja toimetama ja tõestama. Ega keegi niisama midagi ei ole pakkuma tulnud. Alles siis, kui oled juba väga hea sellel, mida teed, tullakse pakkuma koostööd. Arvesta, et alguses, siis, kui kõige

rohkem oleks abi vaja, ei tõtta keegi appi. Midagi ei saa niisama. Sama on ju rahaga. Kohe, kui oled nii rikas, et võid endale kõike lubada, pakutakse enamus asju tasuta.

Liiga targad teavad liiga palju võimalusi, miks mingi asi võimalik ei ole, ja seetõttu jäävad paljud asjad neil ka tegemata. Loll ei tea, et see võimalik ei ole, aga kuidagi leiab võimaluse ära teha. Kui saadakse hakkama millegi täitsa uue, ägeda ja enneolematu asjaga, öeldakse sageli: oleks ma teadnud, kui raske see on, poleks hakanud sellega üldse tegelemagi. Aga ära tegin! Ja edaspidi oskan juba kõike palju lihtsamini teha ning nii sünnibki äge ja teistsugune looming.

Minu tegemised ei ole mind rikkaks teinud, aga ma vähemalt ei pea käima tavamõistes tööl. Ma ei pea olema robot. Ma saan tegeleda loominguga iga päev ja planeerida oma elu just selliseks, nagu tahan, et see oleks. Vahel on muidugi kuradi väsitav, finantsiliselt mitte veel väga tasuv, aga päeva lõpuks olen siiski vaba hünne metsas.



Et üles leida oma elu teed, peab sul olema julgust proovida erinevaid teid. Proovida seni, kuni saad aru, mis sulle meeldib. Ma olen ikka püüdnud elada nii, et katsetan erinevaid asju. See hakkab pihtra pisiasjadest. Õlleleti ääres valin enamasti õlle, mida ei ole veel proovinud. Ka toiduga on sama, proovin tellida seda, mida ei ole veel kunagi maitsnud. See filosoofia laieneb ükskõik millele.

Toidukatsetustega ei ole mingi väga hullu asja otsa sattunud. Ehk kõige ebameeldivam leid oli Jaapanis hotelli toiduautomaadist ostetud riis veiselihaga. Toit oli külm, aga karbi äärest rippus välja

nöör ja kui nöörist tõmbasid, algas mingisugune keemiline reaktsioon ja toit soojenes iseenesest üles. Igaks juhuks tõmbasin nöörist WC-s, et kui pauk käib, siis kogu hotellitoa seinad ei oleks riisi ja sousti täis. Järsku hakkas karp auru välja ajama. Panin ta igaks juhuks käest ja kui soovitatud kaheksa minuti pärast tagasi tulin, oli kogu karp tulikuum. Karbi sees olev toit nägi välja, nagu oleks keegi lumme sittunud. Toidu välimus on aga tihti petlik, eriti Aasia maades, ja nii ma ka proovisin. See oli tõesti üks kõige hullemaid asju, mida ma elus söönud olen. Äkki oligi sitt.



Elan juba pikemat aega põhimõtte järgi, et kõike ei saagi korraga planeerida, kõike ette näha ja teada kõiki vastuseid oma tuleviku kohta. Paljud just seetõttu loobuvadki oma unistustest, et hakkavad mõtlema, mida kõike selle saavutamiseks vaja läheb ja kui kaua aega see võtab. Vahel on isegi hea, kui sa ei tea, kui palju vaeva tegelikult su unistuse täitumine nõuab.

Kui tegeled õige loominguga ja tegevusele piisavalt keskendud, hakkavad su alateadvusest välja ilmuma põnevad teadmised. Mul on näide talus seinte renoveerimisest. Täiesti eikuskilt meenub kunagi vanaisa kõrvalt õpitud tarkus naelte laest väljatõmbamise kohta või isa räägitud lihvimissaladused või televiisorist poole kõrvaga kuulnud pintslitehnikad. Tööd alustades polnud neist aimugi, kuid töö edenedes hakkasid kuskilt mu pähe ilmuma. Ma ei tea, kuidas ja miks see asi nii toimib, kuid ma tean, et see toimib. Iga sul talvel Pärnusse sõites autotuled ei valgusta kohe kogu teed Tallinnast Pärnuni, aga sa ei muretse ju sellepärast. Teelõigud ilmuvad ikka su ette valgusesse sadade meetrite kaupa. Nii tasub ka elada, mitte muretseda pikalt ette.

Kogu see teadmatu teadvuse asi näitabki, et isegi kui sa ei kuula, sa ikkagi kuuled, ja kui ei vaata, sa ikkagi näed, ning su aju lindistab kogu selle informatsiooni ja pakib selle kuskile alateadvusesse, et saalt siis õigel hetkel välja võtta. Seetõttu peabki olema väga ettevaatlik, mis jama kuulata, mida lugeda ja mida vaadata. See kõik ralletub su sisse, kuigi sa seda võib-olla ei tahakski.



Oma esimeselt maailmareisilt tagasi tulles tundsin mõlemad Mariga, et me soovime elada metsas. Lihtsalt nagu kaks nõida – keset loodust ilma teiste inimeste ja linnata. Me ei mõelnud pikalt, kolisime keset suurt lumetormi veebruarikuus Pärnu- ja Raplamaa piiril paksus kuusemetsas asuvasse talusse ja hakkasime elama kohas, kus viimased kolmkümmend aastat oli elatud vaid suviti ja lähimate naabriteni oli kuus kilomeetrit. Et oleks vabadus ja saaks olla just nii, nagu tahad.

Läksime sinna sellepärast, et pärast rännakuid vabade hingedenä mööda džungleid, mägesid ja jõgesid tundsin ennast Tallinnas kogu selle sagimise ja segaduse keskel kui ketis. Ma ei näinud enam samu asju, mida teised inimesed nägid siin linnas. Mina nägin vaid, et siin linnas ei olnud enam vabadust.

Huvitaval kombel haarab linna energia sind kergelt endaga kaasa. Kogu see infohulk, sagimine, müra, mida pidevalt peale pressitakse, teeb oma tööd väga hästi. Juba peale pooltteist nädalat linnas olekut tundsin, kuidas mu õhin, põnevad mõtted ja pilk, mis vaatas maailma natuke teisiti, hakkas alla andma. Nii me kiirelt siis ka kadusime maale.

Sõbrad arvasid, et ju oleme uuesti lolliks läinud. Aga sel hetkel

oli see minu tee. Maja oli vana ja mugavusteta. Vett saime siis, kui sulatasime lund, ja pesime ennast ahju ees vannis. Kõik imestasid, miks me ei lase juba kiiremas korras sisse panna veesüsteemi, kraane, WC-d. Miks me ei soeta kodutehnikat ja muud jama. Kuid mis oleks selle mõte? Miks ma peaksin looma omaale samasugused tingimused, nagu mul on linnas? Miks ma peaks tahtma, et kõik oleks sama? Mõte ja mustrid jookseks sel juhul ju samamoodi nagu linnas, sest keskkond on sama. Need, kes tegelevad natuke vaimutööga, on ikka kippunud kuskile metsa ja eraldatusse, et teistsugune ümbrus nende meeled valla lööks.

Räägitakse, et kõigil on siin elus nähtamatud õpetajad, kes liiguvad sinuga pidevalt kaasas. Nad näitavad sulle õigeid teid ja annavad õigeid mõtteid, mis jõuavad sinuni su alateadvuse häältena. Reisi ajal kohalikega nende külates elades, lihtsaid asju nautides, nendega naeru jagades ning looduses rännates õppisin neid nähtamatuid õpetajaid kuulama, kuid Tallinnasse naastes olid nad järsku vait jäänud. Plaadimängijasse läksid jälle kõik needsamad vanad plaadid-mõttemustrid, mida olen kogu elu kuulanud ja mis mind on täiesti ära väsitnud. Tundsin, et linnas ei ole minu jaoks enam midagi. Tahtsin minna ja olla looduses, sulada sellega üheks ja aktsepteerida ning austada teda, mitte võidelda pidevalt vastu, nagu enamik inimesi kipub tegema.

Lisaks on minus natuke ka alkeemikut – ma tahan teha millestki, mida keegi ei märka, midagi sellist, mis inimestel silma särama lööb. Ning seda just oma kätega. Vana metsatalu uuesti elluäratamine midagi sellist ongi.



Kõik see metsa minemise jutt on seotud huvitavalt ka reisimisega. Inimesed ei jõua ära oodata, et pääseda kodust ja kogeda midagi uut, kuid enne minekut kindlustatakse reisile samad mugavused, mis on kodus, ning kui kuskile jõutakse, soovitakse samu toite, mis on kodus, ja hakatakse muudki enda ümber koduseks ja tuttavaks muutma. Hoitakse eemale kõigest, mis on teistsugune ja ebamugav. Kuid mis mote sellel reisil siis üldse on? Inimesed tahavad muljeid ja mälestusi, kuid need tekivad vaid erinevas keskkonnas olles ja midagi täitsa uut kogedes. Nii katsusime me oma metsakodu linnast erineva hoida – lihtsa, looduslähedase ja inspireerivate koduvainudega.

Me elasime seal metsas nüümoodi ligi kaheksa kuud, kuni tuli sügis ja me enam ei tahtnud nii elada. Kolisime linna tagasi ja täitsime järgmise unistuse – tegime oma joogastuudio, mille tagatoas elasime õnnelikult meie esimese lapse sündimiseni. See oli jälle teistmoodi aeg, täis ägedaid inimesi, teistsuguseid õpetusi ja õppimisi, kuid olen elu lõpuni tänulik, et see metsaperiood sai läbi tehtud. Võib-olla kunagi vanematena kaome jälle sinna, eemale tsivilisatsioonist, inimestest ja sehnistest. Praegu aga on käsil natuke teistsugune tee.

HIRM

Hirme on erinevaid ja üks ole meeste ja naiste hirmud tihti väga erinevad. Naiste suurimaks hirmuks on enamasti vananemine, kuigi nad seda kuskil välja ei ütle ja isegi sellest sageli teadlikud ei ole. Meeste suurim hirm on hirm surma ees. Ent see meeste hirm on tegelikult mõnes mõttes isegi positiivne, sest paljude puhul on ainult surmahirm see, mis motiveerib tegutsema ja elama. Meie, mehed, oleme olevused, kes on küll teadlikud oma surelikkusest, aga ikkagi ei suuda enamasti elu nautida. Looduses on inimene ainuke olevus, kes teadvustab endale surma, ning võib-olla see ongi nii loodud, et me oma eluga midagigi peale hakkaks ja oma perse diivani pealt üles tõstaks.

Surmahirm on see, mis paneb palju mehi keskeas oma elu mõtestatuma muutma. Surmahirm on see, mis paneb mehed keskeas tegema asju, mida nad oleks pidanud tegema juba ammu – lõpetama joomise ja igasugused muud jamad, mis nende elu ohustab, oma lastega ära leppima, hakkama tervislikumalt elama, vahetama töökohta või elustiili. Vahel on vaja, et mõni mees mingil hetkel oma elus saaks korra isegi surmale silma vaadata. See paneb paljud uuesti elama.

Läbi aegade on otsitud surematuse eliksiiri, aga ma ei teagi, kas tahaksin leidmise korral sealt lonksu võtta. Sest tegelikult ju ühest elueast täitsa piisab. Paljud arvavad, et äkki ei jõuagi kõike ära teha .. Jõuab küll, sa jõuad ära teha rahulikult kõik, mida soovid. Elamist ja unistuste täitmist võid alustada isegi alles kolmekümnen-dates, neljakümnen-dates eluaastates – ikka jõuad. Juhul muidugi, kui sa ei raiska aega mingite jamade peale. Arvesta, et kui sa teed iga päev natukenegi enda jaoks, saad sa päris kiiresti päris palju tehtud. Ja siis lõpus, kui oled iseendaga rahus, ei karda sa surra. Hirm igasuguse kannatuse ees on alati suurem, kui selleks põhjust on. Vähemalt minul on nii olnud.



Suurema osa oma hirmudest on inimesed endale ise tekitanud ja loonud ning seetõttu saab neid ka ise ära kaotada. Praegusel ajal tekivad paljud hirmud sellest, et inimestel on käes liiga palju vaba aega ja liiga palju kontrollimata infot. Hakatakse üle mõtlema, üle lugema ja üle muretsema. Elu ei ole nii raske, nagu igal pool üritatakse mõista anda. „Ei tasu ise seda keeruliseks elada“, nagu öeldakse filmis „Siin me oleme“.

Kui sa ei julge oma hirmudega kohtuda, siis järelikult sa niiväga ei taha nendest ka vabaneda. Millegi väga tahtmine annab uskumatu julguse. Kahjuks on nii, et kes on oma elus kaua kannatanud, jääb kannatusest mõnes mõttes sõltuvaks, kannatamine hakkab isegi haiglaslikku naudingut pakkuma.

Hirmust vabanemiseks pead sa talle otse silma vaatama. Minu puhul on see toiminud ja hirm on enamasti kadunud. Millele sa ei julge pilku pöörata ja mida kardad, see jääb. Millele otsa vaatad –

kaob. Paljud alistuvad oma hirmudele, aga need, kes vastu hakkavad, enamasti seljatakse oma hirmud.

Minu suurimateks hirmudeks olid pikka aega kõrgusekartus, avalik esinemine, hirm ebaõnnestumiste ees ja armukadedus. Jah, ka armukadedus on hirm. Hirm, et keegi teine mees on sinust parem.

Juhtusin kord lõunatama ühes peenes kontorihoones, kui märkas, et uksest astub enne mind sisse lipsu ja pintsakuga keskealine mees. Kaasas on kümmekond aastat noorem naisterahvas, jutu järgi tundus, et töökaaslane. Või armuke. Sammun neist natuke tagapool letini. Olen nagu ikka kodu juures kiiret lõunat söömas – kaabu peas, kulunud jope seljas, dressid jalas ja pikk habe ees. Nagu oleks siitsamast parklast lund rookimast tulnud. Mees hakkab kohvisid tellima. Näitsik pöörab korraks ümber, vaatab mulle silma ja naeratab. Mees märkab seda. Kaks kohvi lähivad maksma ligi seitse eurot. Mees maksab kümneeurosega, vaatab mulle korra otsa ja ütleb kõval häälel kassasse: „Las jääb“. Ja oma kujutelmas vajutab mind peadpidi WC-potti. Minu arve on 4.90. Annan viieeurose, muie kisub suule ja ütlen: „Las jääb.“ Noor kassapidaja ei suuda naeru pidada.

Et sa ei oleks see pintsakuga vend, tuleb sisemiselt meheks kasvada.



Hirm ebaõnnestumiste ees – selle alia kuulus paljude asjade hulgas ka inglise keeles rääkimine – äkki keegi ei saa aru või mõistab valesti. Muide, selle hirmu taha jääb paljudel ka voórkeelte selgekssaamine. Ma pidin sellest aga jagu saama, kui tahtsin maailma peal hakkama saada. Nii ma esimestel kuudel Sydneys rääkisin palju, kuulasin palju ja tegin nägu, nagu saaks kõigest aru. Rääkisin

palju, kõvasti ja valesti, kuid tänu sellisele suhtumisele sain oma esimese töö surfipoes. CV-s oli märgitud, et räägin väga hästi inglise keelt ... Mida ma mõne kuu pärast ka tegin.

Mu teisel tööpäeval tuli minu juurde üks pereema ja ütles, et ta 14-aastaselt tütrele oleks vaja *thong*'e. Mina olin koolis õppinud Ameerika inglise keelt ja *thong* tähendas selles keeles stringe. Nii tõingi talle siis nõõridega seksikad stringid, ainukesed, mis meil poes müügil olid. Kui tagasi jõudsin, oli ka tütar koos isaga perega ühinenud. Nii ma siis läksin ja ulatasin isa ees nende 14-aastasele tütrele seksikad punased stringid ja ütlesin, et need peaks kenasti sobima. Ma arvan, et isa tahtis mulle sealsamas lõuga sõita, aga ju meie suur kasvuvahe päästis mind. Tuli välja, et *thongs* on Austraalia inglise keeles plätud ...

Kõrgusekartusest vabanesin Uus-Meremaal *benji*-hüppega. Eks kõrgusekartus ole ka looduse poolt kaasa antud märguanne ja alalhoiduinstinkt, et ei tasu kuskil kaljunukil ronida, muidu kukud alla ja saad surma, aga mul oli ikka päris äärmuslik vorm. Kaubamajas kasutasin eskalaatoreid võimalikult vähe, sest lihtsalt süda läks pahaks. Teisele korrusele sõiduks valisin ikka ja alati lifti.

Otsisin meelega kõige hullema ja kõrgema *benji*-hüppe koha, et saaksin korralikult oma hirmule silma vaadata. Hüppasin alla kaljunuki pealt, kukkusin paarsada meetrit allpool asuvasse jõkke, kust paar meetrit enne põhja köis mind tagasi tõmbas. Mul on see video siamaani alles ja kui vahel tuleb midagi tehes hirm peale, vaatan seda alati. Pärast seda hüpet oli kõrgusekartus kadunud. Pole olemas ühtegi inimest, kes ei suudaks rohkem, kui ta ise arvab.



Hirm avaliku esinemise ees oli alguse saanud juba kooliajast. Mäletan, et minu jaoks oli kõige õudsem, kui laulutunnis kutsuti kogu klassi ette laulma. See oli täielik maailma lõpp. Ma keeldusin alati, kasvõi selle riskiga, et päevikusse laks hinne kaks, kuigi sõnad olid peas. Ja eks see siis kuskil kehas hiljem oma kombitsaid laiaili ajas. Kuid otsustasin ka sellele lõpu teha. Metsast tagasi pöördudes ja linnas joogastuudiot tehes võtsin kätte ja hakkasin pakkuma ennast õhtujuhi töödele. Alustasin täiesti tavalistel sünnipäevadel kõne pidamisest, kuid lõpetasin suurte firmapidude ja juubelite juhtimisega. Paranesin. Ise oma hirmu noorena õppisin ja ise sellest ka paranesin. Silma vaadates.



Üks hirm suuremal või vähemal määral on olemas kõigil meestel. Isegi kui mees mitte midagi ega kedagi ei karda, siis oma naist mingil määral ikka. Eriti siis, kui on mingi jamaga hakkama saanud. Eks seegi ole pärit lapsepõlvest, kui ema pragamise kartuses noruspäi õigel ajal tuppä mindi. Nüüd minnakse peolt koju samamoodi.

Näiteks paljud mehed on öelnud, et on küll mingid asjad, millest tahaks naisele rääkida, aga no ei julge, kardavad pragada saada. Siis on palutud mul sel teemal blogi kirjutada. Et siis saab mees naisele blogiposti saata ja naine ehk mõistab teda. Aga kui postitu sest mingit kasu ei ole ja naine ikka kurjaks saab, siis mitte mehele vaid minu peale. Mehel *win-win situation* igatpidi. Nõnda aga hirmust ei vabane, see on peitupugemine.



Looduse ees mul hirmu ei ole, on suur austus. Loodusel on võimas vägi kohaneda ja adapteeruda. Kui elasime Fidži väikesaarel, pakuti välja paadueis, kus inimestel oli võimalus vabaneda hirmust haide ees. Kohalikud kutid viisid inimesed väikeste haide elutsemispaika ja siis neid toites tõstsid haisid kätega veest välja, et inimestele näidata, kui ohutud nad on. Ega loodus loll ole, peagi tabab ta ära, et nende kuttidega seoses saabub alati mingi jama. Jätasin sellele reisile minemata, kuna ei kiitnud heaks, mis seal toimub. Ja juhtuski nii, et paar kuud hiljem oli üks haidest kutte rünnanud, kui need järjekordse turistipaadi äärelt vette olid hüpanud. Ega loodus loll ole.

Mõned hirmud on põhjendatud, mõned ei. Eks igaüks ise tunneb, millistest vabaneda ja millistest mitte. Soovimatutest vabanemine nõuab aga enesekindlust, julgust ja tugevat vaimujõudu.

VAIM

Kuskil kümmekond aastat tagasi, kui meeste seltskonnas räägiti inimese vaimust ja hingest, siis enamikul kordadel oli teemaks, kuidas surnud tädi käib pimedas su voodis loksutamas. Räägitud lood meenutasid pigem „Ghostbustersi“ või Freddy Kruegeri filme.

Praeguseks on jutud õnneks teised ja enamik mehi oma arusaama vaimust ja vaimsusest muutnud. Õlleklaasi taga räägitakse raamatutest, spirituaalsusest ja oma elu mõtte otsimisest. Tegeletakse palju oma hingega.

Mõnda meest huvitavad need teemad väga, mõnda teevad kurjaks, mõnda ajab kogu see värk naerma, teisi muudab aga väga tõsiseks. Olgu kuidas on, aga vähemalt teatakse, millest jutt käib. Inimese vaim ja hing ei tähenda enam linaga pööningul ringi lendavat kolli.

See on tõeliselt äge, et elame ajal, kus lugemine on *in*, enese areng on *in*, pidev küsimuste esitamine on *in*, eneseotsingud on *in* ja teel olla on *in*. Spirituaalsus on seksikas.

Elasime perega Bali saarel poolteist aastat tagasi peaaegu kuus kuud. Seal peetud päevikutest ilmus eelmisel aastal ka raamat „Minu Bali“. Mu viimase päeviku viimane rida lõpeb lausega: „Siin olles leidsin enda seest selle jumala üles, kellest niipalju räägitud on ...“. Mida see tähendab?

On olemas üks vana hindude legend:

Oli kunagi kuningas, kes soovis ära hävitada oma inimeste usu jumalasse. Ta kutsus kokku oma kolm kõige targemat teadjameest ja ütles neile: „Ütelge, kuhu ma saan peita selle inimeste jumala, et nad teda enam kunagi üles ei leiaks?“

Esimene teadjamees ütles: „Peida nende jumal kõige kaugema tähe taha, mida sa tead. Seal ei leia nad teda kindlasti üles.“

„Kahjuks ei,“ lausus teine teadjamees. „Ühel päeval õpivad inimesed lendama ja nad leiavad ta ka kõige kaugema tähe tagant üles. Peida ta parem kõige sügavama ookeani põhja.“

„Kahjuks ei,“ lausus kolmas teadjamees. „Ühel päeval nad õpivad ujuma ja leiavad jumala ka sealt ookeani põhjast üles. Peida jumal hoopis inimese sisse, sealt ei oska keegi otsida.“

Ja nii ka kuningas toimis. Ta peitis jumala inimese sisse, kust keegi teda tõesti otsida ei osanud. Kuni siiani ...

Kui naised pidevalt hüüavad, et kõik nad on jumalannad, ning ühiskond kaasa noogutab, siis-kes oleme meie, mehed? Meie oleme siis ju jumalannade vastassugu ehk jumalad.

Nii et mine vaata peeglist, mees, sealt vaatabki sulle vastu jumal. See oledki sina – jumal elab siamaani su sees, just seal, kuhu vanad hindud ta peitsid. Ja see on olevus, keda sa peaksid kummardama. Mitte aga teist meest. Temal elab oma jumal enda sees ja tema peaks kummardama oma jumalat.



Inimesed ei taha seda lugu uskuda, sest palju lihtsam on elada, kui usud, et keegi teine kuskil mujal juhib sinu elu. Väga lihtne on eksisteerida, kui sa usud saatusesse, sellesse, et kõik su elus on ette määratud. Usud seda, et keegi on roolis. Sest nii ei sõltu ju mitte midagi sinust endast.

Tegelikult oled sa isiklikult vastutav kõige eest oma elus. Aga selleks pead sa olema teadlik, et oled isiklikult vastutav kõige eest oma elus. Sul on õigus ja ka oskus luua päris oma maailm ning oma elu, sest sa oled jumal. Sul on väga raske muuta seda, mida teeb teine ja kuidas elab teine. Sa oled kõikvõimas ainult enda, mitte teiste suhtes. Nende teiste sees on nende jumal. Kõik inimesed on erinevad, kogevad asju erinevalt, näevad asju omamoodi ja juhivad oma elu ise. Sest ega kogemus ei sõltu ju sellest, mida kogetakse, kogemus sõltub ikka kogejast.

Kui sa ei usu seda, et oled kõikvõimas, siis tee ära üks asi, mida sa ei ole julgenud teha või sa ei ole uskunud, et sa kunagi suudaksid. Tee see ära ja ma olen kindel, et see paneb sind su usku ümber hindama. Ja kui oled pöördunud, siis see muudab kõike ja annab hullult jõudu. Paljud inimesed suudavad paljusid asju vaid seetõttu, et nad usuvad, et nad suudavad.

Osa usundeid väidab, et kui sa võitled vastu jumalale ja jumala-sõnale, siis hakkab juhtuma midagi hirmsat. Jah, seda kinnitan ka mina, et läheb jamaks, kui sa jumala häält ei kuula. Kui sa võitled pidevalt enda sees asuva hääle vastu, siis pead peagi olema valmis õppetundideks, mis sunnivad sind lõpuks kuulama.

Aga kuidas sa kuuled ta häält? Et oma jumalaga ühendust saada, on sul vaja vaikust. Ja see ei ole lihtne, sest inimeste meeled on pidevalt meelelahutuse lainel – raadio, telekas, kino, sotsiaalmeedia ja nii edasi. Reklaamid panevad meid igatsema igasugu sitta, mida meil tegelikult vaja ei ole. Et seda sitta osta, pead tegema tööd, mida tegelikult teha ei taha. Ja kogu arvamus elust, sinust endast ja ümbritsevast kujuneb läbi selle, mis meediast ette loobitakse. Suured firmad suruvad kogu aeg, et sul on vaja seda ja seda, kuula seda ja seda, vaata seda ja seda, tee nii ja tee naa. Ja enamik meist on lisaks ka kella orjad. Elu sätitakse selle järgi, mis number ees on. Ülesärkamine, magamaminek, söömine, töötegmine, trennitegmine, puhkamine. Mitte keegi ei kuula keha ega meelt.

Lisaks on ka hea tuju tegemine teiste käes. Keegi peaks nagu kogu aeg meid löbustama, sest ise enam ei oska. Ei teagi, mis meeldib ja kuidas seda teha.



Kui sa tahad ausalt teada, mis sinu jaoks hea on, siis kõigepealt tunneta, mida sa selle suhtes tunned. Vaigista kõik jama. Ja mis kõige tähtsam – ole vait. Ole kohe pikalt ise ka vait. Sest mida rohkem sa räägid, seda vähem sa kuulad ja mõtled.

Kui oled juba pikemalt olnud vaikus, siis hakkad ka varsti kuulma. Ja see ongi jumala haäl, mis sinu seest nüüd räägib. Kuna

keegi ei julge seda jumala hääleks kutsuda, siis nimetatakse seda tavaliselt intuitsiooniks. Või vaistuks. See on sinu kõrgema mina haäl. See on justkui ettekirjutus su elule, mida peaksid järgima. See on sinu pühakiri. Seda sa peaksid lugema ja usaldama.

Selle sisemise hääle poole võid sa pöörduda ka oma palvetes. Paluda enesekindlust, iseloomu, jaksu või tugevust, mida iganes. Sest tegelikult räägid sa iseendaga ja sisestad seda kõike head endasse. Samas tea ka seda, et muretsemine on alati palvetamine selle poole, mida sa ei taha.

Sellel, kes sukeldub seesmistesse maailmadesse, areneb vältimatult välja distants nende asjade suhtes, mida täiskasvanud tähtsaks peavad ja mida muu maailm peale surub. Ja kui sa lõpuks pääsed sellest jamast, mida sulle iga päev kõrva karjutakse või silma litsutakse, siis peagi jõuad sa nii paljude sportlaste, kunstnike, ärimeeste ja avatud meeltega inimeste töötatud maale, mida enamasti kutsumakse *zone*'iks. Kas oled näinud mõnda oma tuttavat, kellel kõik õnnestub, ja kui sa küsid, kuidas see kõik võimalik on, vaatab ta sulle hullude silmadega otsa ja vastab ainult: „Ära sega, *I'm in the Zone*“. See tähendab, et ta on sisenenud alateadvuse ja intuitsiooni maailma, kus teda ei häiri ebaõnnestumiste ega kahtluste hirm, nii nagu see halvab tegevusi viie meelega maailmas.

Super äge on see, et jumalatel on väga kihvt huumorimeel ja nad kõik armastavad naerda. Nii et palun ära ole kõigi oma palvete ajal surmtõsine. Hea huumor aitab palvetel alati kõrgemale tõusta. See ei tähenda muidugi, et sa kogu elu lollakalt lõbus peaksid olema. Muide, see on sama väsitav kui kogu aeg mures olev inimene. Aga natuke head huumorit päästab alati päeva.

Ja kuna sa oled jumalus, on kõik sinus ka jumalik. Isegi su keha, kes teab samuti, mis on su jaoks parim. Näiteks nagu enne kirjutasin, et mehel tuleb pidevalt oma elus valikuid teha. Ja enamasti kas hiire või lõvi omasid. Ja need on siis sinu jaoks kas õiged või valed valikud. Kui sa teed ebaõige valiku, siis tegelikult teab seda ka su keha ja tõmbub pingesse, aga kui sa teed õige valiku, siis keha lõdvestub ning unustab otsekohe, et valik eksisteeris. Jumalate värk.



Tean mõningaid inimesi, keda peetakse gurudeks. Nende kohta öeldakse, et nad on nii targad, et oskavad sulle räpselt öelda, mida sul vaja on ja mida sa tegema peaksid, et õnnelik olla. Kui kellegi kohta sellist juttu räägitakse, siis saan kohe aru, et see mees ei ole mingi guru. See mees on ennustaja Elmar.

Õige guru ei räägi sulle midagi. Tema ei anna sulle vastuseid. Tema küsib vaid õigeid küsimusi. Ja vastused tulevad ise sinu seest.

Ma olin kaks aastat tagasi ennast sügiseks täiesti tühjaks töötanud ja otsustasime perega talve Bali saarel elada. Läksin sinna otsima kedagi või midagi, kes ütleks mulle, kuidas leiaksin rahu, mis on tõde ja kuidas peaksin elama, et oleksin õnnelik. Otsisin ja otsisin, kus see kuradi guru on, kes mulle räägiks, mida ma vajan. Käisin järjest läbi ravitsejaid ja šamaane ning suhtlesin paljude erinevate inimestega, pidevalt otsides oma guru. Siis kohtusin täiesti juhuslikult ühes mahlabaaris väga põneva mehega, kes seltsamal pärastlõunal pani kogu mu edasisele otsimisele punkti. Ta lausus justkui juhuslikult meie jutuaajamise käigus: „Ükski guru ei tea, mida sulle vaja on. Guru on see, kes oskab sind panna leidma vastuseid enda seest. Sa ise tead väga hästi, mis tegelikult on õige.

Sa ise oled jumal, sa oled oma elu looja. Vaigista müra ja sa kuuled, mis on õige vastus.“ Ja ta küsis sealsamas minult kolm lihtsat küsimust, milledele ma ka kohe enda seest vastused sain. Ja sealsamas arbuusimahla juues ka oma rahu leidsin.



Enamik mehi kardab sõna *meditatsioon* nagu oma ämma. Aga meditatsioon ei pea tähendama seda, et sa istud jalad harkis joogamatil, küünlad põlevad ja sa hingad saalitäie naistega ühes rütmis. Meditatsioon on ükskõik mis tegevus, mis teeb su pea tühjaks, et sinna saaks hiljem alateadvusest tulla ideid ja mõtteid. Olgu selleks tegevuseks siis jõe ääres õngekorgi vahtimine, jalgrattasõit, koeraga metsas jalutamine või lihtsalt lakke passimine. Mis iganes, et ainult su aju korraks puhkaks. Et sa saaksid vaid vabastada oma mõtted ja teha ruumi uutele. Sest aju on ka lihas ja nagu biitseps ei saa ta kogu aeg täisvõimsusel töötada, sest muidu ta lihtsalt vigastab ennast.

Näiteks minu jaoks on parimaks meditatsioonitehnikaks üksluised tööd, kus peab ühte ja sama liigutust tegema pikka aega. Siis saan kõige paremini ühenduse alateadvusega. Muruniitmine ja okste saagimine on parimad. Mu tuttav jooksu filosoof kasutab näiteks jooksu selleks, et kuskile teisele teadvuse tasemele jõuda. Mina ei saa kahjuks jooksu kasutada, sest sportlaskarjääri jooksul sai isu täis joostud ning joostes on peas vaid üks mõte – palju veel maad on ja kas kodu paistab juba?



Vaikuses hakkab inimene tunnetama tulevikku. Tavaliselt on ikka nii, et tagantjärele oskad liita kokku punktid, mis milleni viis, kuidas üks tegevus viis teiseni, üks kohtumine teiseni ja kuidas kõik

see teekond lõpuks soovitud tulemuseni viis. Aga piisavalt vaikuses olles ja oma sisehäält kuulates liigub su meel peagi sellisele tasemele, et suudad hakata neid punkte ette nägema. Ja pikalt. Selle planeerimise jaoks peab aga su intuitsioon töötama võimsalt ja otsuste jaoks pead olema igal ajal kohal ning juhtima juhtumisi. Ja selle oskusega võib teha imesid.

Soovitan igalühel luua oma pühakoda, koht, kus saad mõelda ja olla iseendaga. Koht, kus saad ühendust intuitsiooniga ja kuuled enda seest jumala häält. Ümbritse see koht asjadega, mis lubavad sul mõelda ja tõstavad su teadvust kõrgemale. Või viska just sealt kõik asjad minema, kui see aitab paremini su meele puhtana hoida. Näiteks minu kõige parem koht intuitsiooni taastamiseks on Hiiuäär.

Üks ole ikka nii, et teisi oskad õpetada, kuidas peaks olema ja elama, aga ise kipud unustama enda soovitusi. Nii ka mina. Selle aasta kevade algusest sai ette võetud kõik asjad, mis teele sattusid. Joostud hommikust õhtuni mööda linna kohtumistel ja öösiti kirjutatud. Kogu aeg oli tunne, et kui nüüd kaasa ei löö või osa ei võta, siis järgmine kord enam ei kutsuta ja arvatakse, et olen lihtsalt toru. Nii jõudsingi punkti, kus sain aru, et minust on saanud tuletõrjuja, kes tegeleb ka pikamaajooksuga. Käin ja kustutan tulekahjusid ning hoian hammastega jooksu ajal kinni viimase mehe särgist, et vaid peagrupist maha ei jääks.

Pikkamööda tundsin, et intuitsioon hakkab kaduma. Nii võtsimegi perega puhkuse ja sõitsime juulis Eesti Balile ehk Hiiuäärile. Miks Eesti Bali? Kunagi küsiti mu käest, et kas ka Eestis on võimalik puhata nii nagu Bali saarel, kuna see saar Indoneesias on tuntud oma raviomaduste poolest ja sinna sõidetakse üle maailma

kokku ennast puhastama. Kuid reis sinna on pikk ja kallis. Jah, see on võimalik – minge Hiiuäärile. Sellel imelisel Eesti väikesaarel on hästi sarnased energiad Baliga. Võrrelge kasvõi saarte kuju omavahel. Kas ei meenuta identseid kaksikuid?

Neljast ööst kahel ööbisime kogu perega mererannal telgis ja kahel ööl vanas rehielamus. Kõik need päevad tegime just seda, mis pähe tuli ja kuhu tuju viis. Lihtsalt kuulates ja tundes. Vastupidiselt linnale, kus kogu meie elu koos lapse ja koeraga käib väga plaani-päraselt. Sõime siis, kui koht läks tühjaks, ärkasime siis, kui uni läks ära, ja magama läksime siis, kui uni tuli. Kell jäi Tallinnasse. Autonina keerasime sinna, kuhu tunne juhtis, ja kohtusime nende inimestega, kes meie teele sattusid.

Peale neljapäevast seiklemist mööda saart istusin Luidja rannas maha ja järsku käis klikk. Korras. Pea oli puhas. Selline tundeorgasm kestab tavaliselt vaid mõnikümmend sekundit, ilmub harva ja täiesti ootamatutel hetkedel, kuid selliste hetkede nimel tasub pingutada. Peale orgasmi üleminekut pühkisin püksid puhtaks ja helistasin sadamasse, broneerisin piletid ja sõit tagasi Tallinnasse võis alata. Ma olin jällegi saanud saarelt, mida tahtsin. Nelja päevaga olin taas puhas ja rõõmus ning jumala hääl oli tagasi.

MEHELIKKUS

Kuidas ja miks on Eesti meessoo kvaliteet langenud nii palju, et kogu ühiskond pidevalt meie kallal vingub? Mis on saanud siin elanud viikingitest, keda kõik kummardasid? Kuhu on kadunud need vaprad sõdalased?

Sõdalastest rääkides ei mõtle ma muidugi enam seda, et mehed peaksid, mõök ja kilp käes, mööda Vabaduse väljakut ringi tormama ja vaenlasi otsima. Tänapäeval on meeste välimistest lahingutest enamasti saanud sisemised. Ja need lahingud kestavad kogu meie ärkveloleku aja: kodus, töö juures, sõpradega suheldes ja muidugi ka sporti tehes. Ka mina ise pean kõige suuremad ja vihasemad võitlused ikka enda sees iseendaga ja kui saavutan võidu, siis ka tähistan seda.

Muide, tegelikult on Eestis väga palju ägedaid ja võimsaid mehi, aga nad ei hakka lihtsalt silma. Ma tean ja kohtan neid hingesõdureid peaaegu iga päev. On palju mehi, kes teavad, kes nad on, kuid ei pea seda kogu aeg teistele välja näitama. Ja on ka väga palju ägedaid mehi, kes ise ei teagi, kui ägedad nad on. Kindlasti teate ka ise mõnda mõlemast variandist. Aga kui te ise ei tea kedagi, siis küsige mõne oma naistuttava käest – naised tunnevad need väega mehed kohe ära.



Keegi kuskil mainis, et mehelik mees on vaikne mees. Et tavaliselt võib seltskonnas kõige mehelikuma mehe ära tunda selle järgi, et ta ei räägi midagi. Teate, kui ma olin kunagi noorem ja veetsin palju aega vanemate inimeste seltskonnas, kaasa arvatud vanemate naiste seltskonnas, siis mind peeti alati väga müstiliseks ja põnevaks noor-meheks, sest ma ei rääkinud kunagi midagi. Kõik arvasid, et ju ma olen väga sügav mees. Asi oli aga lihtsalt selles, et ma ei julgenud oma suud lahti teha, sest ei osanud midagi tarka öelda, kuna ei teadnud millestki midagi. Nii et veelkord see tõetera: kui sul ei ole midagi tarka öelda, ole parem vait. Mõjub paremini.

Arvatakse muidugi ka, et mehelik mees on kindlasti kena. Et kenale mehele on kõik ukSED avatud ja kõik teed valla. Eks muidugi saadakse paljudesse kohtadesse tänu välimusele jalg ukse vahele, kuid „tänu“ lollile iseloomule lüüakse see sama kiiresti ka kinni.

Naistel on super hea vaist ja instinkt. Nad tunnevad paremini, kui näevad, mis tähendab seda, et tark naine usaldab oma vaistu rohkem kui silmi. Ning kui mehe välimus ja olemus ei lahe kokku, on asi jama – naine saab kohe aru, et midagi on viltu, ja hakkab sellisest mehest eemale hoidma.



Mees, kes teab, mis ta nimi on, on mehelik mees. Sa oled sina. Sa ei ole naabri-Villu, Tiit ega Toomas. Nagu mina ei ole Tom Valsberg ega ka Alar Ojastu. Me võib-olla ajame nende meestega sama asja, aga inimestena oleme väga erinevad.

„Parve, kurat, ära võrdle porgandit peenisega!“ Selle lause hüü-

dis mulle mu kunagine noortetreener, kui üritasin korvpallimängu ajal varem televiisorist nähtud Ameerika tippkorvpallurite liigutusi järelle teha. See hetk on mul siamaani hästi mees, sest see lause oli nii otsekohene ja räige ja erines tol ajal koolis õpetatud elutarkustest, et jäigi ajusoppi pidama. Naljakas, et ma olen treenerile isegi tänulik nõnda idiootse lause eest. See ütlus on mind eluteel isegi aidanud. Kui kipun võrdlema asju, mida ei saa omavahel võrrelda, ilmub see hetk mängust jälle mu silme ette ja ma saan aru, et pean oma mõtteid korrastama.

Millegipärast on see lause mu keelel olnud mitmeid ja mitmeid kordi just naistega suheldes. Olen tihti sattunud seltskondadesse, kus arutatakse valjult ja häbenemata oma suhteprobleeme, ja peamiselt nõnda, et miks meil on nii ja teistel naa. Miks minu mees on selline toru, aga mu sõbrannal on palju parem, sest teeb seda ja teist. Miks minu mees ei võiks rohkem olla tema moodi. Mul on see porgandi-lause olnud mitu korda keelel, kuid ei ole siiski nii äärmuslikuks läinud ja olen üritanud pehmemalt seletada.

Mehed, kui satute ka sellisesse vestlusesse, siis võite vahel ennast kaitsa ja öelda, et oled selline, kuna oled just tema mees ja su naisel on väga suur osa selles, kuidas sa käitud. Lõppude lõpuks on ikkagi naine see, kes valis sind kõigi nende teiste isaste vahelt välja ja lubas enda kaaslasena hakata. Jah, seda on meil, meestel, küll raske seadida, kuid esimese sammu sugudevahelisel suhtlemisel teeb siiski naine. Kõigepealt valib naine, kellele ta annab võimaluse endaga tuttavaks saada ja kellele ei, ning alles siis võib mees otsustada, kuidas naisele õigesti läheneda. Enamikul kordadest jääb muidugi mehele mulje, et ta murdis mõne naise maha või võrgutas väga oskuslikult. Ei, kallid mehed, naised on kõigest teadlikud. Nad on väga targad. Kõigepealt andsid nad sulle võimaluse ja siis jälgisid muiates sinu püüdlusi.

Ja ka seda võite mainida, et kui naine teeb maha ja naerab kuskil oma mehe üle, siis ta naerab tegelikult ka enda üle. Ja naine võib arvestada ka sellega, et seesama sõbranna, kelle mehe tema toob eeskujuks, toob kodus eeskujuks oma mehele just sinu. Teate ju, et pildialbumisse, mida jõuluõhtul näidatakse, jõuavad igapäevaelust vaid kõige ilusamad pildid.

Ma loodan, et ükskord saavad naised aru, et nad ei saavuta sellega mitte midagi, kui võrdlevad oma meest etteheitvalt kellegi teisega. Nõnda aetakse asju ainult hullemaks. Me ju kuulame ja noogutame, aga tegelikult läheb see meile hinge, tekitab trotsi ja teeb haiget. Kuid me ei näita seda välja, sest nii on meid õpetatud. Huvitav, kuidas mõjuks naistele, kui me neile pidevalt suhete raskematel aegadel heidaks ette, et miks neil ei ole sellist tagumikku ja rindasid nagu Egle Eller-Nabil.

Mehed, see, et te käitute hoopis teistmoodi kui teie naine, on täiesti OK. Te ei pea sellepärast põdema. Sina oledki mees, sa ei ole oma naise sõbranna, kiisu, laps, vend või kutsu. Tema on sinu vastaspool, ta peabki olema erinev. Temas peaksid peituma sinul puudu olevad omadused ja oskused. Ta on see, kellega koos olles olete üks tervik. Oleks ta täpselt selline nagu sina, oleksite kaks poolikut.



Aga sa pead olema ka mees. Sina ise. Nagu enne öeldud, siis kõik taandub enesekindlusele. Vahel on kahju kuulata meeste lugusid, kes ei ole enda üle uhked. Ei tohi olla ülbe ega oma uhkusega piire ületada, aga selg peab sirge olema. Kahju on just ägedatest meestest, just nendest, kes ei veeda oma päevi linnakontoris arvuti taga või pidevalt mõeldes, kuidas ainult rohkem raha teenida.

Jah, jutt käib just sinust, kes sa oled oma kätega üles ehitanud maja või kokku pannud traktori. Või sina, kes oled küla parim sepp. Kas sa tead, kui suur väärtus sellel on? Just sellel, et sa oskad oma kätega midagi teha? Ole uhke selle üle. Pool maailma meestest ei oska kruvigi seina lasta. Nii et ole uhke oma õpitu ja oskuste üle, ära ole nii tagasihoidlik. Kasvata munad ja hakka elama. Siis tunneb sinu üle uhkust ka eesti naine. Ja sa ei pea enam muretsema, ei äkki läheb ta kellegi teise juurde.

Ega Eestis lihtne ei ole, tean seda omast käest, kuna olen elanud välismaal väga erinevates keskkondades ja erineva heaolutasemega riikides. Aga kui on raske, tee see enda jaoks siis heaks. Joo kasvõi veini, loe raamatuid, käi trennis, istu ahju ees ... või nagu ütles üks äge Eesti meeskunstnik: rasketel hetkedel toimetulekuks tee kõvasti keppi ja mõtiskle elu üle – siis elad üle.

Tee midagigi, et sul oleks parem. Palun ära ainult ole süinge ega muuda ka teiste elu süngeks.



See, kui oma olemist raha, uue maja või uue auto ostmisega loodad parandada, on väga loll lootus. Kõigepealt katsu asjad ikka peas korda saada. Muidu on see sama lootus, nagu eesti telekanalid üritavad päästa kodutuid. Tehakse hambad korda, viiakse korra spaasse, pannakse uued dressid selga ja palutakse kaamera ees öelda, et olen muutunud mees. Palju neid päästetuid siiani on? Ma usun, et 99 protsenti joob Kristiine Keskuses samamoodi odekolonni edasi, ainult ilusad hambad on suus, see vahe on.

Tegelikult ei ole ühtegi vabandust. Kui sa oleksid tahtnud midagi oma elus väga muuta, siis sa oleksid seda juba teinud. Ju siis ikka

väga tahtmist ei ole. Sa tead ju nagunii, et vahel tuleb lihtsalt mõnest asjast loobuda suurema eesmärgi nimel. Ja kui ei tule ideid-mõtteid, mine rända ringi. Tutvu uute inimestega, tee midagi esimest korda või lihtsalt seikle. Kui sa niisama kodus istud, ei juhtu midagi. Mõnikord on ennast vaja vägisi tegemise meeleolusse suruda.

Minu jaoks on mehe juures kõige hullem tema vingumine mingi asja üle, mille parandamiseks ta midagi ette ei võta. Lihtsalt vinguda ja kannatada, kuna ka meie esivanemad on teinud nii. Aga sakslased on juba ammu läinud ju. Huvitav, et kui on õlleisu, siis sa lähed poodi ja ostad õlle ning probleem on lahendatud. Kui on kusehädad, siis lähed kusele. Probleem lahendatud. Aga kui Eestis on nii paha olla, siis tee ka selle jaoks midagi, et ei oleks paha. Kui ei meeldi siin, mine mujale. Probleem lahendatud. Maailm on praegusel ajal lahti ja sa võid minna peaaegu kõikjale, kuhu vaid soovid. Mine vaata, mis maailmal sulle pakkuda on, siis saad aru, kas asi on riigis. Või on asi sinus.



Ära muretse, kui sul on tunne, et su sees elab väike kurat. Mehe sees peabki olema väike kurat, see paneb ta elama. Miks muidu öeldakse, et pahad poisid saavad parimad naised ja elus kõige paremini hakkama. Väga asjalikud, toredad ning korralikud mehed elavad kindlasti ka kena ja asjalikku elu, kuid jäävad samas paljust ilma. Elu näitab oma tõelist palet vaid neile, kes julgevad olla natuke hullud, meeletud ja veidrased ning teha vahel asju, mida etiketiku ningannad heaks ei kiida. Sest muidu juhtub nii, et mida vanemaks saad, seda igavamaks läheb su elu ja tuhmimaks ka pillk, kuna sa ei ole julgenud kunagi teha midagi teistmoodi ja midagi päris enda jaoks. Kõik ei pea alati olema tervislik, hariv, looduslik, korralik,

õko, puhas ja viisakas. Vahel võib lihtsalt ka hea ja lõbus olla ning teha asju sellepärast, et see on nii kuradi kihvt ja äge.

Ja kui eksidki, siis oled vähemalt proovinud. Sul peab olema ka julgust oma vigu tunnistada. Kui oled ikka midagi persse keeranud, siis julge seda ka välja öelda.



Milliseid mehe tundeid on okei välja näidata? Üks terapeut ütles, et praegusel ajal tunduvad need olevat viha ja põlgus. Kas see, kui sa autoroolis *lollakas* ja *kurat* karjud, teeb sinust mehe? Või see, kui sa kogu aeg räägid, kui lollid teised on? Seda peetakse normaalseks, aga kui mees ütleb, et, raisk, ma olen nii väsinud, ma olen väsinud kogu sellest pasast, millega ma iga päev tegelen, siis see ei ole enam mehelik.

Ma olen alati öelnud, et meie põlvkonna eesti mehe elu ei ole kerge. Meile ei ole õpetatud vaimseid väärtusi ega räägitud nende tähtsusest. Sellest, kuidas endaga hakkama saada. Meie oleme kuidagi kahe põlvkonna vahele jäänud.

Oma lapsepõlves ju nägime neid mehi, kes olid vaimsed ja pidevalt õppisid, katkine portfelli käes, kus purgisupp sees, sõitsid trolliga iga õhtu kuskilt ülikoolist koju. Kaval ärimees aga sõitis uue Chevrolet' bussiga koolitreppi ja viis oma lapsed vaheajal Sere nasse. Mis mulje meile jäi, kuhu kooli peame minema, mida õppima ja mis elus tähtis on?

Ja kuidas peaksime oskama olla nõrgad, haavatavad ja kuulajad? Mina olen üles kasvanud spordimaailmas, kus teistega arvestajaks ja vabandust palujaid nimetati taimeteadlasteks ning naljafilosoofideks.

fideks. Need poisid pidid saalinurgas õhu-*kung-fu*'d tegema, samal ajal kui kõvad kutid korvpalliplatsil teistel ninasid veriseks löid.



Kuulasin hiljuti ühe väga targa mehe loengut, kus räägiti ületõltselt õnnelik olemisest. See mees, kes on läbi lugenud peaaegu kõik maailma raamatud, proovinud läbi kõik viisid ja võimalused olla õnnelik, tundis muret, et ikka on ta vahel õnnetu ja kurb. Et mida peaks tegema, et seda ei oleks? Mina arvan, et ei olegi midagi teha. See on jumala okei ja hea, kui sa tunnedki kõiki tundeid kogu tunnete spektris. Kõik on ju looduseaduste järgi pidevas liikumises. See ongi normaalne, et vahel on raske ja kurb olla. See tähendab, et oled terve ja loodusega kooskõlas. Ära muretse, jama läheb varsti üle ja siis hakkab jälle hea ja siis tuleb jälle natuke raskem aeg. Ei ole võimalik, et oled ainult õnnelik. Kui kogu aeg on hea, siis järelikult tõmbad kõvasti kanepit või oled pidevalt purjus. Nii et võta rahulikult.

TERVIS

Paar aastat tagasi pärast ligi kuut kuud elu Bali saarel hakkasin Eestis äkki märkama, kuidas eesti mees on muutunud. Uus normaalsus oli olla natuke väsinud, kuri, ülekaaluline ja kergelt depressioonis.

Mind hakkas huvitama, et miks ühel herkel hakkab noor mees tundma, justkui kõik oleks tehtud ja saavutatud ja nüüd võib lihtsalt lõdvaks lasra. Ta vajub kuskile mugavasse rutiini. Kaob ära soov tahta midagi enamat ja suuremat. Kaob ära võitlusvaim ja siis nagu kustuks ka mehe hing ja keha.

Kuid samal ajal närib siiski mingi rahutus, pidevalt on ootus, et midagi põnevat võiks juhtuda. Ent selle jaoks, et see ka juhtuks, mehed midagi ei tee. Liigutakse iga päev sama rada pidi ja loodetakse, et ehk on homme midagi teistmoodi. Kahjuks ei ole.

Kas meil on võimalik nendest läbipõlemistest hoiduda? Kas füüsilise tervise kõrval peaks tegelema ka vaimse tervisega ja kui, siis millal? Kellel seda aega on? Kas tervisekaitumine tuleb kodust või koolist ja kust ma tean, milline on üks terve mees? Mu pea oli täis küsimusi, millele tahtsin vastuseid. Ja nii alustasin otsimist.

Söögikohtades kuulsin järgmisi lauseid (muide, need on täitsa reaalselt kuuldud laused): „Tere, palun mulle kohv koorega ja kolm suhkrut“, „Tere, võtaks sealihaga kartuliga, pange üks tükk liha juurde, ja ka üks suur kokakoola“, „No miks ma pean minema sööma kuskile, jäätis on toit ju iga ilmaga“. Viimase repliigi ütles üks mees ühel viimasel päeval telefoni, samal ajal kui ta liitrisest topsist jäatist sõi.

Minu raskeim aeg on suvel, sest enamuse ajast veedan ise oma võileivastuudio grilli taga ja ka poeriilulite lihavalik on uskumatult maitsevaks läinud. Ja mida muud siis ikka teha kui mõnusal suvehõhtul grillida ja head veini nautida. Lisaks on meie peres kombeks, et iga kord, kui grillitakse, valmistatakse ka kodused koogid magustoiduks. Nii need lisakilod tulevad ja tulevad. Mis omakorda mõjutab kogu muud olemist.

Üks minulgi ole erinevaid perioode olnud. Näiteks proovisin Balil peale Eestis veedetud grilli- ja veinisuve täielikult loobuda lihast ja alkoholist. Proovisin kolm kuud, kuid mingit erilist vahet eelneva perioodiga ei märganud. Nii et sinna äärmusesse ma ei jäänud. Ja ega see teine, kus kõigega liialdatud sai, targem ei ole. Tavaliselt on inimestel ikka nii, et olles mingi aeg ühes äärmuses, liigutakse peagi teise äärmusesse. Pärast seda Bali katseperioodi olen pigem üritanud võtta mõlemast maailmast parimat. Joogamatt ühes käes ja väike veiniklaas teises.



Spordist ja füüsilisest vormist rääkides ei ole minu jaoks juba pikemat aega vahet muskli suurusel, sekunditel ja punktidel. Need omasid mu elus pikka aega liiga suurt tähtsust, nüüdseks on jäänud

vaid huvitavaks ajaviiteks. Seetõttu ei oska ma neisse enam kuidagi suure kirega suhtuda. Ma ei igatse taga hulle treeninguid, mõõdu võtmisi ja medaleid. Igatsen meeskonnatunnet ja kõike seda, mis toimus enne ja pärast trenni. Ühist istumist peale võidetud mängu riietusruumis ja kõike sellega kaasnevat. Tunnet, et oleme koos midagi saavutanud. Sest sellist meeskonnatunnet, mida sa koged võistkonnaspordis, ei saavuta enamasti enam kuskil. Nüüdseks on jooksmisest, jõusaalist ja higistamisest saanud tore ajaviide, mis aitab mul muuta kogu ülejäänud päeva mõnusamaks ning endale olemist toredamaks.

Nüüd mõistan ka neid endisi korvpallureid, kes käisid sportlase karjääri lõpupoole meie, noorte meeste juures trennis peale oma tavatööd ja panid nii et veri ninast väljas. Aga suu oli pidevalt kõrvuni. Treenerid kiitsid, et vaat kui võimsad mehed, päevad läbi käivad tööl ja siis veel panevad trennis täie pasaga. Kuid nende meeste jaoks ei olnud spordisaal enam töökoht, nagu ta oli sel hetkel meile. Neile oli see koht puhkuseks, et saada eemale igapäevarutiinist. Ja neid hetki nauditi täiega.

Eestis kiputakse spordiga natuke üle pingutama, ka harrastajad lahevad äärmustesse, aga seda ikka peamiselt seetõttu, et kui eesti mees midagi ette võtab, siis täiega. Kultuuritegelased ja muud kuulsused jooksevad täispikki maratone ja teevad seitse päeva nädalas trenni. Ning sellest ka räägitakse palju. Aga see on okei, sest pilt kuulsast lauljast ratta seljas Õhtulehe esiküljel on noorte jaoks kümme korda motiveerivam kui kuulsus, viinapudel käes, kuskil laval. Nii et *keep up the good work*.





Mul on kuidagi tekkinud mõnus rutiin, et sügisel katsun teha paarikuise väikse puhastuse enda kehas ja peas. Hoiduda natuke rohkem lihast ja teha enam sporti, et suvised lisakilod maha saaks.

November on minu jaoks alati olnud kõige väsitavam, masendavam, pimedam ja mustem aeg. Varem polnud ma midagi teinud, et seda perioodi natuke paremaks ja rõõmsamaks muuta, kuid alates eelmisest sügisest katsun just sellel kuul ennast võimalikult vormi ajada. Üle maailma on ta tuntud kui Movember ehk vuntsikuu, mil kasvatatakse vuntse ja pööratakse tavalisest enam tähelepanu meeste tervisele. Nii et väga õige aeg. Novembris võtan tavaliselt ette ka mõne toreda *challenge*'i, et aasta kõige pimedamal ajal endas natukeneagi energiat ja positiivset mõtteviisi säilitada.

Mingi aeg sai uuritud ja üles kirjutatud – põhiliselt enda jaoks – suuremad murekohad, mida mehed alates 30. eluaastast peaksid hakkama rohkem jälgima.

1.

Vähenema hakkab painduvus, ja mitte ainult sellepärast, et me enamuse ajast kuskil kontoritoolil istume, vaid ka seetõttu, et need spordialad, millega me oma 30-ndates tegeleme, nõuavad vaid ühte tüüpi lihaskiudude kasutamist. Jooksmine, jõusaal, korvpall ja muud spordialad tegelikult lühendavad me lihaseid.

Lahendus: jooga. Joogas tehakse kaua kestvaid venitusi erinevatele lihastele ja lihasgruppidele. Samuti alandab jooga vererõhku ja aitab võidelda stressiga.

2.

Kuna süda on samuti lihas, hakkab ta kolmekümne aasta teises pooles näitama märke väsimisest ja võimsus hakkab vaikselt langema.

Lahendus: igapäevane väike füüsiline tegevus, kasvõi pikem ja tempokam jalutamine. Kui tunned, et mure on tõsine, võta ühendust mõne spetsialistiga.

3.

Keha vajab järjest vähem kaloreid igapäevaseks toimetamiseks. Täpsemalt vajab me keha iga päev 12 kalorit vähem kui eelmisel päeval. Kuna enamik mehi jätkab vanu söömisharjumusi, juhtubki see, et enamik meist saavutab oma tippkaalu 34. ja 54. eluaasta vahel.

Lahendus: pea piiri kaloreid tarbimisega, olgu need siis tahkel või vedeliku kujul. Sa ei pea ennast iga kord täiesti oimetuks sööma ega jooma.

4.

Lihased hakkavad kaotama oma jõudu ja tugevust, mis tähendab seda, et ka lihasmass hakkab vähenema. Kui selle ärahoidmiseks midagi ette ei võta, siis järgmise kümne aasta jooksul kaotab mees ligi kolm kilo lihaseid.

Lahendus: anna oma lihastele koormust, olgu selleks jõusaal või füüsiline töö. Jõusaalis peab meeles pidama, et arendada tuleb oma

keha kui tervikut, mitte ainult pumbata neid lihaseid, mis ööklubis head välja näevad.

5.

Peab olema teadlik sellistest ohtudest nagu eesnäärme-, munandi- ja nahavähk. Lisaks tuleb korras hoida oma hambad, sest suust saavad alguse paljud haigused.

Lahendus: internetis on palju infot, kuidas ja kus saaksid kontrollida ennast vähi suhtes. Meie vanuses võiks esimest korda juba kontrollis ära käia. Korra aastas võiks ennast näidata ka hambaarstile. Igasuguse probleemi varajasel avastamisel on tagajärjed palju kergemad.

6.

Testosterooni tase hakkab langema kiirusega 1% aastas. See on just see aine, mis teeb mehest mehe.

Lahendus: vähenda stressi oma elus, vaata üle kaalunumber, tee mõnikord kõrge pulsisagedusega trenni, söö tervislikult ja vähenda valge suhkru tarbimist. Kui suitsetad, lõpeta kiiremas korras.

7.

Tuleb olla teadlik depressiooni ja keskeakriisi ohtudest. Kolmekümnendad on just see aeg, mil paljud mehed hakkavad tundma rahulolematust oma eluga ja saavad järjest rohkem teadlikuks oma surelikkusest.

Lahendus: see on normaalne, et mehed mõtisklevad vahel oma elu üle ja vaatavad, kuhu nad jõudnud on, kuid kui see põhjustab negatiivseid tundeid, mis halvavad ka tegutsemisvõimet, tuleb abi otsida professionaalidelt.



Sa võid kuue kuuga oma keha spordisaalis trimmi ajada, kuid seda, mis su peas toimub, nii kergelt ei muuda. Paljud haigused saavad alguse just meie peast, ilma hea vaimse terviseta ei saa meil olla ka head füüsilist tervist. Kui oled depressioonis, on väga raske mingit muutust ette võtta, sest see vajab ju tugevat sisemist ressursi, et ennast igapäevaselt liigutada või käia regulaarselt tervisekontrollis. Ja kui on juba mingi haigus tekkinud, siis tegelikult on tänapäeva meditsiinil olemas palju lahendusi, kuid kõik see nõuab samuti vaimset tugevust, et seda teha järjepidevalt. Pead olema vaimset heas vormis, et loota – kõik läheb paremaks. Pea meeles, et aju on ka lihas ja vajab samuti pidevalt trenni nagu kehagi. Kui jätkad treenimata, ei ole ta peagi enam terav ja kustub. Siis on vaja vägisi restart teha.

Isegi kui ilmnevad mured, ei julge eesti mees minna kellegagi rääkima. Ikka on hirm, et psühholoog või keegi teine näeb mind kohe läbi ja loeb mu kehakeelest kõiki mu mõtteid või räägib nii keerulist juttu, et ma ei saa mitte midagi aru. Ja kogu sellest jamast ei ole mitte mingit kasu. On küll kasu, sest olen ise käinud ja rääkinud. Ning abi saanud. Sain seal rääkida ära ausalt, ilma ilustamata ja mõtlemata, kõik oma mured. Enim meeldis mulle, et tagasiside oli aus. Need mured, mis enne seda paaritunnist vestlust tundusid väga suured, tunduvad nüüd tagasi vaadates nii pisikesed. Mured, mida ei saanud sõprade ja elukaaslasega jagada, sest nende vastused ei oleks olnud erapooletud.

Kõige raskem on teha kahte kõige lihtsamana tunduvat asja, mis palju muresid eemale hoiab. Esiteks vahel lihtsalt logeleda ja puhata ning teisena võtta kogu elu väikse huumoriga ja meeles pidada, et lihtsaim viis igasugu probleemidest vabaneda on need lahendada.



Ühes Eesti veebiuuringus uuriti, et kas see on nõrkuse märgiks, kui probleemide puhul abi otsid – enamik vastas *ei*. Kui küsiti, kas soovitaksid ka oma sõbral probleemide puhul abi otsida, oli vastuseks *jah*. Aga kui küsiti, et mis te arvate, mis on nende probleemide tekkepõhjuseks, vastati *iseloomu nõrkus*. Mis tähendab seda, et mees ei arva, et ei peaks probleemide puhul abi otsima, vaid arvab, et kui sul probleem üldse tekib, siis sa oled nõrk ning seda peab juba teiste eest varjama. Lisaks on piinlik enda ees.

Meeste emotsioonisõnavara on väga väike ja sageli ei osatagi ennast väljendada, kuidas ma ennast üldse tunnen. Öeldakse, et paha on olla. Aga mis mõttes paha? Suurem osa meeste vaimsetest probleemidest tulenebki sellest, et mehel on tunne, nagu ta oleks äbarikum või nõrgem kui teised mehed. Ise arvasid, et oled alfaismene, aga nüüd selgub, et ei olegi. See seos on meie, meeste sees juba nii tugevalt, sest ühiskond ei luba olla nõrk.

Paljud meist ei ole jäänud puutumata kahest eesti meeste suurimast murelapsest – ärevushäiretest ja depressioonist. Ärevushäiretega meesterahvaid on isegi rohkem, sest see on sotsiaalselt aktsepteeritavam probleem ja seda julgetakse ka endale tunnistada ning abi otsida. Ärevushäiret võib ära tunda väga lihtsate sümptomite järgi. On erinevaid väljendusvorme – näiteks lennuhirm, suhtle-

misärevus, tihti ka avalik esinemine. Ühe näitena võib tuua töö juures toimuva: kui saad ametipostil kõrgendust ning pead hakkama koosolekuid juhtima, siis see võib osutuda täiesti ületamatuks probleemiks mõnele inimesele. Ja nii jätab sa ametikõrgenduse vastu võtmata.

Muret peaks hakkama tundma siis, kui sa jätab tegemata selle tegevuse, mis sulle ärevust põhjustab. Või teed seda siiski, aga enne haigestud raskelt või napsutad või käitud muudmoodi ennasthävitavalt. See näitab, et sul on väga tugev vaimne surve. Kriitiline punkt ongi see, kui eelnev tegevus halvab su tegutsemise.

Kui soovid midagigi muuta, on kõige parem alustada lihtsate terapeutiliste vahenditega, milleks on lõõgastustehnikad: hingamine, füüsiline tegevus ning ka *mindfulness*-tehnikad. Kui need ei aita, hakatakse juba teraapias edasi tegelema mehe uskumuste ja tõdemustega, et miks aju annab sulle sellist signaali, et see tegevus on ohtlik. Tegelikult see ei ole ju eluohtlik. Uuritakse, miks see tegevus hirmutab sind, kas sul on ehk valed väärtused.



Eesti meeste suur murelaps suitsidiaalsus on siiski rohkem seotud depressiivsusega, lootusetusega, et midagi ei lähe paremaks. Tekib lootusetuse ja väärtusetuse tunne. Eestis on ligi 70 000 depressiooni küüsis vaevlevat inimest ja kaks kolmandikku neist ei saa abi. Noored mehed teevad enesetapu just depressiooni mõju all, sest nad ei otsi abi. Tegelikult suudavad mehed kannatada päris palju, kuid tihti muutub see kannatus liiga suureks ja siis tehakse juba lõplikke otsuseid.

Iga mehe vaimse tervise kohvris peaksid olema sellised toot-

hendid, millega ta oskaks ennast lõõgastada. Siis ta saab ise valida, kas läheb pingete maandamiseks trenni, tegeleb hingamisharjutustega või on koos perega ja tegeleb oma lähisuhete parandamisega. Võimalusi on tegelikult palju rohkem. Liiga tihti otsitakse aga abi alkoholist ning kogused ületavad igasuguse piiri.



Millest depressioon ja ärevushäired tekivad? Kas see on igavusest või stressist? Probleemiks on mõlemad. Vaimse tervise juurde käib alati mingi eesmärk ja eluline inspiratsiooniallikas, et sind miski edasi viiks. Kui kuni kolmekümnendate keskpaigani oli motivatsiooniks raha ja edukus ning sa oled need saavutanud, siis kuhu edasi? Uuringute järgi on motiveerivaimaks selles etapis lahisuhted, mis meest edasi viivad ja tervena hoiavad. Alati peab edasi arenema. Kui sul on olemas miski, mis sind motiveerib, siis oled ka õnnelikum ja tahad kauem elada. Ka mehe ja naise suhtes võiks olla eesmärgid, kuhupoole püüelda ja mis teid noorena hoiaks. Kuidas olla üksteise vastu hea.

No eesti rahvas on näinud ka päris palju pahasid asju. Loodetavasti sureb see välja generatsioonide vahetumisega, kui nüüd midagi suurt ja paha ei peaks jälle juhtuma. Sest vaadake, meie järgnev põlvkond on juba kuidagi rahulikum. Õnneks on ka viimasest suurest sõjast päris palju aega möödas. Kõik meie esivanemate mured ja traumad edastatakse meile ju ka geenide kaudu, mitte ainult sotsiaalse suhtlemisega.

Geneetiliselt pärandatakse päris palju. Üks väga tore Eesti terapeut-psühholoog rääkis mulle, et näiteks holokausti läbi elanud juudi perekondade lastel on mitusada korda suurem võimalus, et

neil tekib mõni vaimne probleem. See kõik siiski väheneb põlvkondade vahetumisega, geenid segunevad ja oma töö teeb ka oluline keskkond. Kui keskkond on hea ja meeldiv, ei lülitu ebameeldivusi põhjustavad geenid sisse. Nii et jah, kahjuks on osa hirmust ja muredest meie ühiskonnas ikkagi pärandatud meie esivanemate poolt, sest sel ajal ju ei tegeletud selliste probleemidega üldse.



Nii et, mehed, ärge põdege – tegelikult on see just mehelik, kui võtad ohjad enda kätte. Kui märkad probleemi, siis sa ka tegutsed, et ei ulbiks nagu laevuke merel. Otsid lahendusi oma probleemile. Lisaks saavad palju ära teha ühiskonnas tuntud mehed, just sellised, kelle sõna maksab ja keda kuulatakse. Et nad räägiksid, et see on täiesti normaalne, kui sul on muresid, ja veel parem, kui sa nendest kellegagi räägid ja vajadusel abi otsid. Just sellised avaldused on mujal maailmas meeste vaimse tervise arengu käima lükanud.

Lihtsalt pööra vahel tähelepanu sellele, kuidas sul on olla. Nii on väga raske, et töötad mingi perioodi ja siis lähed ja puhkad. See pole õige. Oma jamad peaksid ära puhastama iga nädal, muredega tegelema siis, kui need tulevad. Vaatad enda sisse ja vaatad enda ümber olevaid lahisuhteid, need on ka väga heaks peegliks, kuidas sul läheb. Ja ole hea, leia palun oma sobiv lõõgastusvahend. Kui mees ei taha rääkida, siis saab ju alati liikuda, õppida, kätega teha. Suhte tasandil on ju väga palju erinevaid pisiasju, et paraneda, alati ei pea selleks olema pikk jutuajaminine.



Eespool sai räägitud *zone'*ist. Kahjuks ei ole ma selle jaoks leidnud head eestikeelset vastet, mis mõjuks sama hästi. Et *zone'*is püsida,

olen enda jaoks leidnud oma lõõgastustehnikad ja ka elurütmi. Tegevused, mis aitavad mind hoida teravana. Ja kui vahel eksingi teelt, sest ega keegi pole täiuslik, siis tean ka, kuidas ennast jälle võimalikult kiiresti rööbastele aidata. Enamasti saan aru, et kui mõtlen ühte, räägin teist ja teen kolmandat, siis hakkab jama majja tulema ja siis on vaja teha kiire ümberlülitus kogu programmile.



Prisket hommikusööki vastupidiselt igasugustele soovitudele ma ei söö. Hommik algab paari klaasi vee ja väikse pitsitäie kvaliteetse oliiviõliga. Lisaks tass kohvi. Sellest täiesti piisab, et pea ja keha käima saada, ja selline hommikune toitumine hoiab mind erksa ja teravana kuni lõunani. Hommikupoolik on minu päeva kõige produktiivsem osa, pea on lahti ja ideed jooksevad kenasti sisse. Sel ajal teen ära kõik loomingulist mõtlemist vajavad tööd. Pärast lõunat toimetan rutiinsemate tegevustega ja õhtupimeduses lähevad mõtted jällegi lahti. Lõunat süüa korralikult ja palju ning õhtul jälle vähem.

Kuna ööpäev on vaid 24 tundi ja magama peab ka vahepeal, siis on kogu mu päev väga täpselt planeeritud. Kuna tunnetan oma keha ja meele tegevust päris hästi, siis tean täpselt, millal tegelen loomingulise tööga, millal rutiinsemate asjadega. Isegi kohtumistele sõitmise marsruudid on juba hommikul paigas, et võimalikult vähe aega raisata tegevuste peale, mida enim vihkan – kiirustamine ja igasugu järjekordades seismine.

Õhtu lõpetuseks võtan pika duši, mis puhastab keha ja meele kogu päeva energiatest ning järgmist hommikut saan alustada täiesti uue inimesena. Voodi kõrvale võtan ka pliiatsi ja paberi, et kui enne und peaks mingi väga geniaalne idee tulema, siis saan

üles kirjutada ja hommikul edasi mõelda, mitte ei pea raiskama unetunde mõtlemisele.

Magan ennast korralikult välja. Enamik meist käib pidevalt välja magamata ringi. Sellest tulevad ka paljud probleemid. Kui ma saan magada, siis on kõik korras. Kõik teavad, et minu unega ei tasu jamada, ja ma olen selle eest ka väga tänulik oma perele.

Olen teinud listi asjadest, mis mind närvi ajavad. Kui list sai valmis, oskasin hakata teadlikult hoiduma nendest situatsioonidest, mis kirjutas. Aitas super hästi. Elu on palju rahulikum.

Õeldakse küll, et vihane ei tohiks olla, aga mina ei usu sellesse. Kontrollimatu viha on üks õudne asi, aga teadlik ja kontrollitud viha on vahel isegi hea. See annab märku, et sul on tõsi taga. Sellest saab kõva *power*, kui oskad selle suunata õigesse kohta ja õigesse eesmärgi.



Alkoholist räägime eraldi, sest tundub, et see on Eestis igasugu probleemide põhjustaja number üks. Õnneks on nii, et kui kunagi sai joodud alkoholi seepärast, et oli stress või midagi ebaõnnestus, siis nüüd ma seda enam ei tee. Kui on rasked ajad, ma pigem loobun alkoholist ja kasutan maandamiseks metsas koeraga jalutamist või mõnda muud asendustegevust. Nüüd joon veini siis, kui kõik on hästi, või on mõni tore sündmus, mida tähistada. Niipidi on olemine palju rõõmsam.

Aga misasi siis eesti mehel selle alkoholiga ikka on?

Kas on asi tõesti selles, et oleme jäänud ida ja lääne vahele ning võtame mõlemast maailmast maksimumi? Nadala sees joome nagu

kultuursed lääneeurooplased iga päev veini ja siis nädalavahetustel paneme viina nagu naabrid idast.

Nüüd kostab järjest rohkem igal pool, et ei tohi, ei tohi, ei tohi alkoholi tarbida! Alkohool on kõige kurja alus! Esiteks on meeste psühholoogia lihtne – mis on keelatud, see on huvitav! Ja teiseks – alkohol ei ole paha, liiga PALJU alkoholi on paha. Pigem tuleks see küsimus tõstatada nõnda: miks saab klaasist veinist pudel viina?

Paljud täiskarsklased on minu jaoks natuke silmakirjalikud, sest nimetavad asju valede nimedega. Selle asemel et kogu aeg rõhutada, kui paha on alkohol, peaks nad ütlema, et asi on temas endas: „Ma ei oska juua alkoholi, sest kui joon, lähen lolliks ja teen teistele haiget“. Muidu tundub nagu sama jutt, et ma ei saa kuskile avalikule üritusele minna, sest alati lõpetan mõne võõra naisega voodis ja sellest tuleb mul oma naisega ilge jama. Ja siis tembeldad naised ohtlikeks ja pahadeks, kuigi tegelikult oled ju sina see, kes ei suuda omal vööd kinni hoida.

Alkohoolik Andrus Vaarik, kes on nüüd täiskarsklane, ütles ühes saates, et kui tema elust kadus alkohol, kadusid ära ka suured rõõmuhetked. Aga samas ka suured kurvastushetked. Elu muutus tasakaalukamaks. Aga ma kujutan ette ka selle mehe koguseid ja tuure.

Meie isadel ja vanaisadel ei olnudki muud võimalust kui viina juua, sest see oli ainuke vedelik, mis aitas lõõgastuda. Ei olnud meetritepikkusi veinilette ja 40 sorti käsitööõlut. Muu alkohol, mis peale viina pudelisse pandi, oli nii õudne, et sellega ei puhastatud isegi saapaid.

Ma saan aru, et paljud selle põlvkonna mehed ei saagi praegu muudmoodi kui nulltolerants, sest nad teavad, et pärast uut

esimest lonksu tuleb kas surnukuur või lihtsama variandi puhul voolikute küljes Wismaris. Enamiku nende meeste puhul joi ka pudel kogu aeg nendest, mitte nemad pudelist. Need asjad ei pea enam nii olema.

Mul on väga palju sõpru-tuttavaid, kes pärast kaht klaasi veini on palju toredamad, huvitavamad ja lõbusamad inimesed kui ilma veinita. Mulle avaldab muljet mees, kes küsimuse peale „Mis sa arvad, kust see vein tuleb?“ ei vasta „Pakist“, vaid vastab alles peale maitsmist: „Värvi ja lõhna järgi on raske öelda, aga maitse järgi tundub olevat prantslane“. Mind hirmutab selline mees, kes ütleb: „Ei, ma ei proovi, sest lubasin endale, et ma nüüd kuus kuud tilkagi ei võta. Siis vaatan, mis edasi saab.“ Ja samas tunned, kuidas mehel laua all närvilisusest jalad värisevad.

Paljude meeste jaoks on alkohol ennekõike ravim, legaalne antidepressant, mis kergematel juhtudel aitab igal õhtul viie minutiga tööelult pereelule ümber lülituda ning rahulikult oma naise ja kolme lapsega hakkama saada. Raskematel juhtudel aga lihtsalt unustada, kui halb ta elu tegelikult on. See tähendab, et alkoholist on saanud ravim, et saada lahti haigusest. Ja haiguseks on sitt reaalsus.

Pidevalt tegeldakse haiguse tagajärgede likvideerimisega ja ravi mi üle vaidlemisega – kas ja mis kell seda peaks kätte saama ja kui palju see peaks maksma –, kuigi tegelikult peaks tegelema haiguse põhjustajaga – ühiskonna, elukeskkonna ja inimestega. Sinna peaks panema energia. Olemine ja elamine on Eestis nii kinnine ja morn, et isegi need hipid, kes ütlevad, et alkohol on paha, lähevad hiljem nurga taha ja tõmbavad ennast droogidest pilve. Ka nemad tahavad reaalsusest minema pääseda. Kõik on samamoodi haiged.

Et eesti meest päästa, peame saama mehed oma muredest rääkima, aga eesti mees ei räägi enne, kui on natuke napsu võtnud. Nii et *natuke* peaks olema okei. Veinijoomise poolt räägib ka see, et veini on inimesed joonud juba ennemuistsetest aegadest, aga kanget destilleeritud alkoholi alla tuhande aasta. Nii et lootus on, et evolutsioon on teinud oma töö ja meie kehad on veiniga harjunud ning võtavad selle klaasikese kenasti vastu.

Prooviks õige kõik olla üksteise vastu natuke paremad ja normaalsemad. Rohkemat polegi vaja. Siis hakkavad ka suuremad muutused toimuma ja küll näete, et kaob ka eesti mehe enesehävituslik käitumine.

Ja ega alkohol ei ole ainult meeste mure. Sattusin pärast tööpäeva sõitma trolliga kesklinnast Mustamäele. Mulle on alati meeldinud inimesi kõrvalt jälgida ja tegin seda ka siis. Järsku haaras minust eespool istuv neljakümneendates eluaastates kena, kuid kurbade silmadega naisterahvas oma käekotist lapiku viinapudeli ja võttis sealt tubli lonksu. Midagi peale ei joonud. Vaatas vaid õnnetult edasi aknast välja.

Ausalt öeldes tundub mulle, et kogu Eesti joob, aga naiste napsulembus on siamaani tabuteema. Leidsin küsitluse tulemused, kust selgub, et Eesti naistest joob 15% või alla selle korra kuus ennast purju. Ma ei usu. Reaalsus on see, et võib-olla 15% ei joo ennast purju. Ma usun, et tegelikkuses rändab vähemalt 30% veinipudelitest, mis poes meeste poolt korvi laotakse, koju naise kätte. Kuidas üldse mõõdetakse, kes ja kui palju joob. Olgu, mingid kogused arvutatakse üleüldiselt välja, aga kas on ka täpsemat ja ausamat statistikat? Kui keegi teab, siis võiks mulle kirjutada.

Kui teha paberil neid uuringuid ning paluda nii meestel kui naistel vastata ausalt alkoholiteemalistele küsimustele, siis vaevalt julgeb enamik välja öelda oma numbreid. Kas naine julgeb kirjutada, et viimasel peol läks pool pudelit šampust, pool pudelit veini ja kuus *hot shot'i*. Vist oli *tequila* ka vahepeal, aga kes seda krt enam mäletab. Selliste küsitluste vastuseid võib arvatavasti võtta samas stiilis nagu vastuseid küsimusele „Palju sul on olnud sekspartnereid?“. Kui uurid mehelt, palju tal on partnereid olnud, siis võib ta vastuse vabalt kahega jagada. Sel juhul saad õige numbri. Naiste puhul aga võid vastuse korrutada kahega. Siis on õige number käes.

Ma ei tea, kas mehed alkoholiküsimustikus juurde panevad, aga olen kindel, et naised maha küll võtavad. Kas just poole, aga midagi ikka. Lihtsalt minge vaadake ööklubide või *lounge'*ide letiäärseid. Kui enne oli ikka nii, et naised veetsid enamuse ajast tantsuplatsil ja mehed leti ääres, siis nüüd on kõik letiäärsed naisi täis. Ja kui te näeksite veel neid *shot'*ide ridasid! Või minge vaadake pühapäeva õhtupoolikul Telliskivi söögikohtadesse. Enamasti sumisevad laudades naised veini või õlle saatel.

Huvitav jah, et seal, kus on mängus alkohol, on alati mees see, kes lolliks ja süüdi jääb. Keegi ei usu, et naised on purjus peaga sama rumalad, teevad lollusi ja muutuvad samamoodi beebideks nagu mehed. Kui naine flirdib peol purjus peaga oma parima sõbranna mehega, aga mees ta õhtu lõpetuseks konkreetselt persse saadab, siis järgmine päev minnakse ikka oma sõbranna juurde jutuga, et su mees on jõdik, tahtis mind ja tegi imelikke ettepanekuid. Eesti mees on harjunud sellega, et kui ta oma sõpradega väljas käib, siis pärast on naine kuri ja jama majas. Nii on ta nõus kõigega ja arvatavasti palub vabandustki, kuigi tegelikult oli hoopis sõbranna see, kes piirid kaotas.

Kui alkoholiga on üle piiri mindud, siis naise puhul peab mees öö läbi ta juukseid poti kohal hoidma, kuni vaeseke oksendab. Mees aga jäetakse külma koridori magama nagu kodutu kass – ehk põrsas õpib sellest midagi. Naisel on ka kuidagi suurem õigus järgmine päev pohmelli pidada, samas kui tean mehi, kes peojärgsel päeval viivad naise hommikul kohe šoppama, et ise saaks samal ajal kaubanduskeskuse peldikus rahulikult oksendada. Sest nii paha on olla, aga kodus ei või välja näidata, et sai natuke palju joodud – naine saab jube kurjaks. Aga kui naisel on pohmell, on mehel täis tööpäev, et vaest põdejat turgutada ja mitte kurja silma alla sattuda.

Nii et räägime nii, nagu asjad on. Ootan juba suure huviga, kes Eesti naiskuulsustest tuleb lagedale oma looga, et ta enam alkoholi ei joo ja hakkab treenima fitnesskuningannaks.



Olen praegu, aastal 2017, 37-aastane. Mõni aasta tagasi hakkasid ilmema esimesed märgid, et midagi on muutumas. Pool aastat tagasi käisin ka uurimas, mis seisus mu keha üldse on.

Igasugused arstidega seotud tegemised on meeste jaoks natuke hirmutavad. Isegi kliinikusse verd andma sõites tuli mingisugune imelik ärevus peale.

Viimastel aastatel on elatud päris kreisit elu ja ikka on olnud mure, mis seisus tervis üldiselt on. Nüüd tean, et natuke on küll parandamisruumi, aga muidu on tipp-topp. Mul soovitati tähelepanu poorata kolesteroolile ja korra saada D-vitamiini tase, aga need näitajad pidid paigast olema enamikul eesti meestest. Kõigi teiste analüüsides tulemustega võis jääda rahule. Kuna mõni näitaja ei olnud päris ideaalne, soovitati analüüse korrata vähemalt aasta

pärast. Mainiti, et tulemused on normaalväärtuste vahemikus ja olen näitajatelt täiesti tavaline eesti mees. Alguses oli muidugi hea meel, aga siis tekkis tunne, et mis tavaline mees, tahaks olla ikka eeskujulik mees. Aga see selleks.

Ma ütlen ausalt, et pärast analüüsides tegemist ja tulemuste käit-tesaamist magan tõesti öösiti palju rahulikumalt ja päeval ei teki enam ka neid ma ei tea kust tulevaid mõtteid, et äkki on mu kehaga midagi korrast ära. Tuleb lihtsalt natuke rohkem liikuda ja söögilauale sattuvat kontrollida.

Suurimaks üllatuseks oli see, kui palju infot saab oma tervise kohta ainult ühe väikse vereproovi andmisega. Hirmuunenägudes seostus igasugune testide andmine mulle kummikinnaste ja kummargile ajamisega, pluss igasugu muude torudega, mille peale ei tahaks mõeldagi. Tegelikkuses saadi kõik teada vaid kiire vereproovi alusel.

Eestis on päris mitu kohta, kus saab teha n-ö tehnilist ülevaadtust oma kehale. See kõik on väga lihtne, mugav ja kiire. Soovitan kindlasti kõigil meestel vähemalt korra aastas see teekond ette võtta. Ja korra kuus oma peas väike *check* – kuhu liigud ja kuidas elad. Kuidas on sul lood toitumisega, kuidas liikumisega, kuidas läheb tööle keskendumisega, kuidas on suhted peres ja sõpradega. Kas oled õnnelik ...

SÕBRAD

Sageli alustan oma lauseid endalegi üllatuseks sõnadega „Mul sõber ...“ või „Mul hea tuttav ...“. Ei tea, kas see on positiivne või negatiivne, aga kui olen mõnele inimesele silma vaadanud ning vahetanud temaga ka mõned sõnad, pean teda juba oma tuttavaks. Eks olen saanud ka palju hurjutada, et mis tuttavad need sellised on, aga mulle meeldib neid tuttavateks pidada. Huvitavaid inimesi, kellega tahaks rääkida ja mõtteid vahetada, on ju nii palju.

Olen õnnelik sellepärast, et viimastel aastatel on neid tuttavaid päris palju juurde tulnud. See on mõnus tunne. Enamasti kipub ikka nii olema, et alates kolmekümnendate keskpaigast hakkab uusi inimesi järjest vähemaks jääma ja ka vanad tuttavad kaovad kuskile ära. Võõrastega ei hakata enam niipalju suhtlema kui noorem eas ja nõnda ei tutvutagi uute inimestega. Ring tõmbub pidevalt koomale ja ega eestlase iseloom seda kõike kergemaks ei tee – me ei lase võõrastest kergesti lähedale. Kardetakse ikka ju alati kõige hullemat.

Mulle meeldib teistpidi mõtlemine, mina eeldan, et inimene on hea. Muidugi kui ta ei ole ise mulle vastupidist tõestanud. Üks

Koik mis temast halba räägitakse, mina võtan teda ikka valge lehenä ja võin öelda, et enamasti ma ei ole pidanud pettuma. Olen kuidagi suutnud endas sailitada selle lapseliku õhina, et puuduvad kõiksugu piirid ja kompleksid inimestega suhtlemisel või tuttavaks saamisel. Ma austan iga inimest, kellega kohtun, kuid ma ei karda teda. Mida seal ikka karta, ta käib sital ja kusel ju samamoodi. Ei pea arvama, et teine sinust kuidagi täiuslikum on. Tean, et igaühel, kellega ma kohtun, on pooleli mingisugune lahing, mingisugune võitlus, mis paneb teda pingutama. Temagi pole mingi üliinimene.



Oma parimaid sõpru ei kohta ma kahjuks nii sageli, kui tahaks. Eks kõigil ole oma elud, pered ja tööd-tegemised, kuid kui näeme, siis on need nägemised tõesti mõnusad. Mersatalus elades olid need väga erilised päevad, kui sõbrad linnast külla tulid. Eks olete isegi kogenud, et kui kellelegi maale külla lähete, kipuvad võõrustajad juba poole tee peale vastu. Ju see vaikne kulgemine maal annab aega aru saada, mis on tõeliselt tähtis. Ja sõbrad on tähtsad.

Paevast päeva kahekesi talus tööd tehes ja omavahel suheldes hakkasime ka meie Mariga mingist energiast puudust tundma. See tegi natuke närviliseks, natuke väsinuks ja hakkas me peadega mängima. Ei osanud alguses kuidagi sõnastada, mis see võiks olla, mis meid selliselt surus, kuid kui sõbrad käisid külas ära, saime aru, suur talumaja vajab paljude inimeste energiat, siis ta lööb särama ja õitsele ning hakkab kuidagi teistmoodi hingama.

Kui väiksed lapsed jooksid muru peal ringi, naised asjatasid toidu kallal, üks sõpradest tegi korstna otsas joogat, teine pidas vundlades võitlust nähtamatute kimalastega ja vanim sõpradest lasi

vaikselt vastu sooja kuurinurka silma kinni, läks süda härdaks. Silmad, mis vaatasid maja ja hoovi, olid samad, kuid tunne oli teine. Sest sõbrad olid külas.



Eelmisel talvel, kui alustasin eesti meeste elu sügavuti uurimisega, suhtlesin paljude arstide, psühholoogide, terapeutide, ravitsejate ja täitsa tavaliste eesti naiste ja meestega. Teadupärast mõjutavad meie elu enim kõige lähedasemad inimesed – meie parimad sõbrad ja elukaaslased. Igapäevane suhtlus nendega ja vajadusel ka nendepoolne abi. Vestlustest selgus, et head sõbrad ei teagi üksteise elust eriti palju ja pahatihti kardetakse isegi hea sõbra käest abi paluda. Just siis, kui saadakse aru, et lained hakkavad pea kohal kokku lööma.

Nii et regelikult oleks meie kõigi ülesanne vahel küsida oma sõprade või elukaaslase käest: „Mees, kuidas sul *päriselt* läheb?“. Mitte seda, kuidas sul tööl läheb või kui palju rinnalt tõstad või millal jälle tina paneme või kuhu õhtusöögile lähme. Tuleks küsida, kuidas sa päriselt ennast igapäevaselt tunned. Ja siis ka kuulata teda.

Millal te, naised, viimati küsisite oma mehelt seda küsimust? Ja kas ka kuulasite tema vastust, enne kui hakkasite omapoolseid agasid vastu pakkuma? Millal te viimati kuulasite ära oma mehe, ilma et hakkasite kurtma oma elu üle?

Kõik naised ihaldavad mehelikku meest, kes oleks kõikjal allasidane – tooks raha koju, juhiks peret, oleks hea isa ja naisele tõeline isane. Aga kui ta tõesti käitub nagu isane ja vajab vahel oma sõpradega olemist, siis see naistele enam ei meeldi. Sel hetkel tahetakse

kõrvale vaikset kutsikat. Nii need asjad ei toimi, sest mees ei saa aru, kumba te siis lõpuks tahate oma ellu.

Ma mõistan, et naistel on tore testida, kas ta kaaslane on ikka tema vääriline, aga teate, paljud mehed mingi hetk enam ei jaks. Tähtad omale head meest, ole ka hea naine. Mehele mõjub headus palju rohkem kui pidev draama. Mees elab ikka edasi oma igapäevast elu, kuid kogu selle draama all kaotab ta sära, sest ei viitsi seda võitlust vastu võtta ja lihtsama meelega alistub. Ja nii ka kustub. Ja siis naised ei ole rahul, et neil on kodus ebamehelik mees. Aga kullakesed, te olete ise ta selliseks teinud. Nii et võib-olla peaksite natuke ka enda käitumist parandama, ehk siis säilib ka eesti mees paremini.

Mehed, millal me viimati küsisime oma hea sõbra käest: „Kuidas sul *päriselt* läheb?“? Ja teda ka ära kuulasime ja vajadusel ausat nõu andsime. Mitte sellist, mida sõber tahaks kuulda, vaid sellist, mis ka tegelikult tõde on. Mitte seda, et su naine on loll ja sina teed kõike õigesti, vaid tõeliselt mõeldes sellele, mis on õige. Vaid nii saame sõpra päriselt aidata.

Sõbrad ei tohiks kunagi lasta oma sõpradel laskuda keskpärasusse ja mugavustsooni, me peame motiveerima üksteist, olema seiklusjanulisemad ja energilisemad. Mõnikord on vaja sõpra ka maha rahustada, et pikemas perspektiivis õnnelik olla. Ja teadke, et enamik inimesi soovibki vaid, et neid kasvõi üks kord lihtsalt ära kuulataks.



Vahel tundub, et eesti meeste omavaheline suhtlemine põhinebki arusaamal „mina olen pintsak ja sina oled tunke“. Järelikult oled jobu. Mina elan linnas, sina aga maal. Järelikult oled jobu. Mul on auto, aga sul jalgratas. Järelikult oled jobu. Mitte ainult eesti naine ei hoia eesti meest, vaid ka eesti mees ei hoia eesti meest.

Ajad on muutunud ja maailm on muutunud. Need väärtused ja asjad, mis olid tahtsad kümme aastat tagasi, on nüüdseks pea peale keeratud. „Pintsak“, vaata natuke ringi, ehk mõistad, millest räägin. Mul on ka üks soovitus: selle asemel et elada oma mullis ja öelda: „Olen peremees“, võta kätte ja taasta kasvõi üks vana talu. Taasta mõni elupaik, mille meie esivanemad on loonud, millel on vägi ja kus sadu aastaid on olnud sees elu ja inimesed. Kuna aga enamik tahab „pintsak“ olla, on sellised kohad kahjuks kadumas. Võin lubada, et koos talu ülesehitamisega tekib ka arusaam, mis tähendab olla mees. Siis võid öelda, et oled peremees. Siis saad aru.



Ma ise naudin väga võõraste inimeste seltskonda ja katsun veeta võimalikult palju aega inimestega, kes on minust targemad. Nii on alati võimalus ise vait olles ka midagi õppida. Kuulata, millest ja kuidas inimesed omavahel räägivad. Nii saab palju uusi teadmisi ja õpib ka inimesi tundma, sest kui keegi räägib sinuga otse, siis ta enamasti kipub rääkima nõnda, et sulle meeldida. Ei ole oluline, kui kaua ma koosviibimisel olin, kas kümme minutit või kaks tundi, aga kui olen saanud kasvõi ühe hea mõtte või mingi inspireeriva idee, on kogu üritus korda läinud.

Ma ei karda kunagi küsida nõu teiste käest, kuid väga valin, kelle käest küsin. Mitu korda on juhtunud, et inimene ei oska mingit nõu anda, aga ei julge ka öelda, et ta ei tea. Sest äkki paistab lollina. Ja siis on aetud täiesti suvalist jama suust välja ja soovitatud mul selle jutu järgi käituda. Olen astunud selliste orkide otsa, aga praeguseks olen õppetundidest õppinud. Hoian eemale ja nendest inimestest, kes laidavad maha kõige ägedamad ja hullemad ideed lihtsalt seetõttu, et tema ise peab seda võimatuks. Enamasti on nad

pidanud hiljem kõrvalt jälgima, kuidas need hullud mõtted ikkagi ellu viiakse. Tegemist oli lihtsalt tema piiratud mõtlemisega.

Praegu elan tõesti erinevatesse suundadesse ja seiklen palju, sest loodan end ümbritseda mõnusate ja inspireerivate inimestega oma ülejäänud eluks. Seetõttu katsun aega veeta nendega, kes tahavad ise pidevalt kasvada ja aitavad ka mul kasvada. Just nendega, kes tuju paremaks teevad ja positiivselt mõtlema panevad. Kellega koos saab naerda. Ja mis muidugi kõige tähtsam – õnneks olen leidnud ka sellise elukaaslase. Mind natuke hirmutavad inimesed, kes ei lase ennast kunagi lõdvaks, kes kontrollivad ennast igal hetkel ja igal pool. Kes kunagi ei tee midagi lollakat ega satu seiklustesse. Kes ei oska enda üle naerda.



Meile meeldivad inimesed, kellele meie meeldime. Lihtne ju. Teiste jaoks ennast meeldivaks teha on muide imelihtne. Lihtsalt ütle ralle seda, mida ta juba endast arvab. Aga inimesed, kes ajavad oma rida ja elavad oma lugu, ei saagi kõigile meeldida, sest meeldimine on tegelikult oskus petta. Kui sa meeldid kõigile, ei ole sa aus, vaid oskad inimestega väga hästi manipuleerida. Ütled ühte asja, aga samal ajal mõtled hoopis midagi muud. Reaalselt ei taha keegi, et sa oleksid üdini hea, tubli ja armas. Nad tahavad vaid, et sa oleksid neile meelepärane.

Nii et ära murese kogu aeg selle pärast, mida teine sinust arvab. Arvatavasti mureseb ta samal ajal selle pärast, mida sina temast arvad. Voi on tal täiesti ükskõik sinust. Sa võid pingutada palju tahad, aga teist inimest kontrollida on väga-väga raske. Arvesta sellega, et igaüks istub oma sitahunniku otsas ja kiidab seda. Pole hullu, kiida vahel kaasa, meeldid inimestele rohkem. Ma tean seda väga hästi ka

oma korvpalliaegadest. Alati, kui võistkonda vahetasin, tundus just see tiim, kus mängisin, kõige parem, targem ja andekam. Üritasin seda pidevalt ka teistele selgeks teha, aga millegipärast kaotasime enamiku mängu.



Ja lõpetuseks. Nagu eespool mainisin, ära kunagi naera ega hülvesta kellegi unistusi või ideid, sest võib juhtuda, et ükspäev lähed tema juurde töövestlusele. Mina sain oma õppetunni oma kallil Mari käest. Kui elasime seal paksu metsa sees vanas talus, tuli ta ühel õhtul mu juurde ja näitas oma ideed, mille kallal ta oli ahju ees nokitsenud viimased paar tundi.

Ta oli lõiganud vanast veneaegsest loodusraamatust välja ühe liblikapildi, sellele knopkadega papi taha pannud ja papi külge kahepoolse teibiga haaknõela kleepinud. Kogu selle imeviguri oli ta suutnud omaele kuidagi rinda panna ja ise õnnest pakatades küsis mu arvamust, et kas see oleks tore äriidee. Üritasin talle naerupahvakute vahel võimalikult viisakalt selgeks teha, et see on üks kõige kreisimaid ja arvatavasti ka mõttetumaid projekte, mida ta ette võtaks, ning soovitasin selle kohe sinnapaika jätta. Sest minu mõistus lihtsalt ei suutnud ette kujutada, et keegi midagi sellist ostaks ja kannaks.

Tema fantaasia ja mõistus aga suutis. Ta naeratas mulle ning läks ja hakkas raamatut edasi lõikuma, hoolimata mu täielikust negatiivsusest. Edaspidist lugu teavad paljud. Praeguseks on tema KUMA liblikad arvatavasti üks Eesti tuntumaid aksessuaare, mida kannavad uhkusega kümned tuhanded ägedad naised nii Eestis kui ka välismaal.

Üks teadjamees käis välja sellise mõtte: „Naised püüdlevad elus ikka selle poole, et paarituda kõige edukama ja alfa ma mehega. See on üks kõige võimsamaid naisi liikuma panevaid jõudusid. Mehed aga selle poole, et saada võimalikult head keppi võimalikult suures voodis. Selle pärast käivad mehed iga päev tööl, pesevad ennast, panevad ilusasti riidesse, käituvad normaalselt ja võitlevad edu nimel. Ehk kui poleks naisi, magaks mehed hea meelega niisama pappkastis kuskil metsas või rannal.“

See mees oli tõele päris lähedal.

Ent mis on edu, mille nimel meie, mehed, võitleme? Mis on edukus? Kui minna nüüd täitsa liblika tiivalöögini välja ja rääkida evolutsioonilisest vaatepunktist, siis tegelikult tähendab edu mehele oma geenide jätkamist. Kui palju ta saab edasi anda oma seemet.

Mulle väga meeldis Alex Lepajõe vastus küsimusele, et kuidas ta tunneb ennast mehena. Kas ta on edukas? Ta vastas: „Mul on üheksa last, ma olen Eestis üleüldse üks edukamaid mehi.“

Suures pildis ma nõustun temaga.



Nüüd räägime aga sellest, kuidas on kujundatud meie ühiskonna arusaam edukast mehest. Ega siin pikka juttu olegi. On vaid üks sõna – raha. Mida rohkem, seda edukam. Ja ongi kogu lugu.

Muidugi ei pea sa olema vaene, et olla tark ja valgustunud mees. Raha on hea ja raha peab armastama, sest raha annab vabaduse. Ja vabadus on see, mille poole mehed kogu oma elu püüdlevad, et saaks elada nii, nagu seda tahame. Mida rohkem raha sul on, seda vabam ja omapärasem võid olla. Tegeleda igasugu lollustega, ilma et keegi su peale näpuga näitaks või mõliseks. Käia kasvõi hokimask peas ja kleit seljas mööda linna ringi, ja kui oled miljonär, ei vaata keegi su poole imelikult. Oled hoopis stiili-ikoon.

Kahjuks on asjad kuidagi valepidi läinud. Raha kasutatakse hoopis enda kätest ja jalgadest kinnisidumiseks. Rohkem, rohkem, rohkem on vaja, sest kulutused kasvavad ... Kuid ikka ei olda rahul, sest teistel on rohkem ...

Olen seda enda peal mitu korda kogenud. Viimane hea õppetund oli siis, kui kolisime Kalamajast elama Veskimöldresse. Kalamaja korteris elades ma ainult unistasin sellisesse kohta kolimisest, kus oleks oma väike murulapike ja laps saaks rahulikult õues mängida ja mina õhtul terrassil grillida. See oleks kõva samm edasi. Siis oleksin õnnelik. Teised elavad Kalamaja pisikestes korterites, aga mul on Veskimöldres ridakas.

Olingi õnnelik ... nädala. Siis hakkasin mööda tänavaid käima, vaatama teiste majasid ja stressama. Stressama, et kõigil on nii suured majad ja mina vaene elan ridaelamuboksis.



Sel hetkel, kui vaatatad surivoodil tagasi oma elule, vaevalt sa murtsed oma pangakonto pärast. Pigem ikka sellepärast, kas sai elus tehtud seda, mida tahtsid, ja kas elu oli hea ja lõbus. Vaevalt sa mõtled, et oleks pidanud ikka rohkem tööd tegema.

Asju ostetakse enamasti sellepärast, et kogeda erinevaid tundeid, aga kui oskad neid tundeid muudmoodi genereerida, ei ole ju asju ega raha selleks vajagi. Ega vahet ei ole, kas ostad uue auto ja oled õnnelik või tuleb õnnetunne peale hommikujooksu tehes. Õnnelikkuse tunne on sama, ainult et üks tunne maksab 10 000 eurot, teise saad tasuta.

Lisaks tassitakse koju asju, mis peaks muutma elu lihtsamaks, aga enamasti muudavad ainult raskemaks ja keerulisemaks. Sest sa muutud nende asjade orjaks. Oled lihtsalt kurb inimene, kellel on palju asju. Asjade omanikuna on sellest raske aru saada, aga kui suudad lahti lasta kõikidest oma asjadest, siis mõistad seda.

Kunagi küsiti ühe indiaanipealiku käest, et mida ta arvab valge mehe maailmast ja kuidas on valge mehe tulek parandanud nende elu. Pealik vastas: „Enne kui te tulite, omasime meie maad, mida juhtisime ilma mingisuguste maksudeta ja ilma võlgadeta. Kullalt oli piisoneid ja kopraid, mida jahtida ja süüa. Puhas vesi kõikjal. Naised tegid kogu töö, ja ravitseja oli ilma rahata. Meie mehed veetsid päevad kalastades ja jahti pidades ja öö läbi seksides. Ainult valge mees võib nii loll olla, et arvab, et suudab sellist süsteemi paremaks muuta.“

Ikka kipuvad teised arvama, mis on sinu jaoks hea. Aga seda ei tohi teha, ei tohi sundida kedagi olema õnnelik sinu moodi. Igaühel on oma teed ja viisid olla õnnelik. Kui keegi tahab metsas elada, las elab. Kui keegi tahab talvel rattaga sõita, las sõidab. Kui keegi tahab ainult ühe paari jalanõudega elada, las elab. Kunagi ei tohi ära võtta teise inimese vabadust olla õnnelik.

Mul endal on väga-väga vähe asju. Ja neid hoian korras. Siis ei hakka nad mind omama ja oma muredega tüütama. Nii saan oma mõtted hoida puhtad ja selged. Ka riideid on vähe. Nii on lihtsam igapäevaseid valikuid teha, mida selga panna, ja juurde ostan midagi vaid siis, kui tunnen juba kolmandat korda, et mul on seda asja vaja. Enamik tahtmisi lõpeb ühe või kahe korra juures ära, mis tähendab seda, et järelikult oli mõttetu asi, mida soovisin. Vana asja, mille asemele uus osteti, annan või viskan ära. Nii ei hakka koju ka mõttetut pahna kogunema.

Paljude asjade tahtmise lahendab ka teadmine, et sa saad seda endale lubada, ning siis kaob kunstlik ja haiglaslik soov midagi mõttetut omada kiirelt.

Kasu ei ole paljudest raamatutest, kasu on headest raamatutest. Teleintervjuude ajal säilitakse inimene sageli raamaturiuli ette istuma, et ta ekraanil targem välja paistaks, aga kui vaadata, mis raamatud riulis ka on, siis tihti ei tundugi intervjueeritav enam nii tark.



Kõige hullemat massipsühhoosi asjade ostmisel nägin Sydneys jõulude ajal. Töötasin sel ajal surfipoes. Hommikul tööle jõudes oli ukse taga 50-meetrine järjekord. Kui ukсед avasime, meenus veneaegne Tallinna kaubamaja hommikune uste avamine. Inimesed

lihtsalt jooksid ja rabasid kõike, mis kätte sattus. Seitsme tunnilise müüsimise rohkem kui 40 000 dollari eest T-särke ja surfipükse. Pärast uste sulgemist jõime kogu poerahvaga ennast sealsamas kassade vahel poole tunniga täiesti kannuämblikuks.

Raha on teema, millest pikalt ei ole siin midagi kirjurada. Kui sul on kirk selle vastu, mida teed, siis tuleb ka raha. Lotovõitjaid on maailmas väga väike protsent. Ja nagu enne mainisin, on raha hea, kui tabad ära raha mõtte. Ja kui tabad ära raha mõtte, siis tabad ära ka elu mõtte.

Kui muretsed pidevalt, et sul on vähe raha ja sa pole rikas, siis parem naudi seda, et sul ei ole raha. Vähemalt on, kuhupoole püüelda, ja see hoiab sind tegusana. Kui sa ei tea sendipealt, palju poes piim maksab, on sul kõik väga hästi.

Ja kui ikka ei anna rahu, sest tahad, et kõik naabrid näeksid, kui rikas mees sa oled ja et sul on ämber kulda, siis pane ämber peaaegu ääreni sitta täis, raputa natuke kullapuru peale ja mine küla peale jalutama. Enamik arvab, et sa tassid ämbritäit kulda.

NAISED

Nagu arvata oli, tuli sellest raamatu pikim peatükk. Alustame sellest, et mehed ja naised on loodud koos olema. Sadu tuhandeid aastaid on nii olnud ja nii saab olema ka edaspidi. Mees tahab, et naine oleks tema oma, see on juba kaugetest aegadest jäänud vajadus. Sama on ka naistega, nende vajadus on kellelegi kuuluda, olla kellegi jaoks olemas.

Aga mis on armastus? Minu jaoks on parim armastuse iseloomustus järgmine. Kui mees on üks, siis tundub talle, et ta istub vana ja halli talumaja külmas köögis. Akende ees on ämblikuvõrgud ning kõik kohad on tolmu ja mustust täis. Taimed on juba ammu närtsinud ja toad on hämarad. Mees istub ja ohkab ... Ja siis astub ukselävele naine, lööb kotsaga põmaki välisukse lahti ja astub naeratades tuppa. Maja täitub valgusega. Esimese asjana asetab naine vaasi värsked lilled ja lükkab lahti aknad. Siis pühib ta tolmu ja mustuse. Mida rohkem hakkab majja värve tulema, seda laiemaks muutub mehe naeratus .

Selline tore muinasloo algus. Aga mis saab edasi? Mis saab mina, kui need mees ja naine hakkavad koos elama? Oi kui tore on, millise inimese sa enda kõrvale valid! Isegi need inimesed, kellega

sa tavaelus vähe aega koos veedad, mõjutavad su iseloomu, tuju ja olemust, aga mõtle, mida teeb veel see inimene, kellega sa hommikust õhtuni koos oled.

Vahel ma ikka veel ei suuda mõista, kuidas naine ja mees saavad üldse koos toimida, sest me tahame ju nii erinevaid asju ja elu. Mees on pidevalt vabaduse otsingul, naine aga armastuse otsingul. Mehed tahavad lahingusse, naised aga seda, et sõda lõppeks. Naised on stabiilsus ja truudus, mehed aga seiklus ja tundmatus.

See on täiesti uskumatu, kui erinevad inimesed meie Mariga oleme. Meil on täiesti erinev filmide maitse ja toitumisstiil. Suuremas osas on erinev ka meie muusikamaitse. Mulle meeldib jahedus, Mari ei kannata kraadigi külma. Mulle meeldib kaua üleval olla ja kaua magada, Marile vara magama minna ja vara ärgata. Mulle meeldib kohvi talle tee. Nõnda vaadates oleme kardinaalselt erinevad, aga ometi on meil koos hea olla, me naudime üksteist ega suuda ilma teineteiseta olla ...



Autot, tööd ja elamist valivad mehed aastaid, aga kui oleks aeg hakata naist valima, hlipatakse enamasti kiirelt suhtesse ja lastakse minna kõigil. Mehed, palun mõelge enne natuke, kui midagi nii lõplikku teete. Vaadake ringi ja valige – kellel veel on võimalus valida. Õige naine võib teha sinust jumalataolise mehe, aga vale tirida maa alla ja muuta kuradiks.

Mehel on asjad, mida ta tahab teha, ja teised, mida ta peab tegema. Kui oled vaba ja üksik, siis 80 protsenti ajast saad teha seda, mida tahad, ja 20 protsenti ajast, mida pead. Arvesta sellega, et kui oled juba enda kõrvale valinud kellegi ja teie plaanid on suuremad

kui kuskil pargis suudelda, siis peagi on see protsent vastupidi. Nii et mõtle hoolega, kas oled selleks valmis. Kui oled, siis anna kuuuui

Paljudel on see mure, et nad ei tunne ennast iseenda seltskonnas hästi ja siis hakatakse kindlust ja terviklikkust otsima läbi teise inimese. Aga seda kahjuks ei tule ja siis hakatakse selles süüdistama oma partnerit ja nii minnaksegi tihti lahku, kuna liiga kiirelt otsustati kokku kolida. Või vastupidi, kunagi ei tasu ennast lähemalt läheduma naisega, kellel on rohkem probleeme kui sinul. Nõnda töötab oma ellu ainult raskusi juurde.

Tea seda, et naisega, kes on äge ja sulle sobib, läheb iga kohtumisega tunne ainult paremaks. Kui aga iga kohtumisega hakkab järjest rohkem kahtlusi tekkima, siis ei ole õige värk. Muidugi võib ka nii juhtuda, et leiad kohe naise, kellega on hull kirg, te olete üksteise vastu armsad, teil on ühised huvid ja ka harituse tase enam-vähem sama. Sel juhul andke minna, sest palju selliseid juhuseid ei tule.

Mu enda arusaamine ilusast naisest on aastatega liikunud alt üles. See tähendab, et mehehakatiseks imetlesin kenaid jalgu miniseelikutes. Aastad läksid mööda ja ma olin järsku suur kenade tagumikkude austaja. Siis mingi aeg pakkus naise juures kõige rohkem silmailu võimas büst. Nüüdseks on minu jaoks kõige erutavam kehaosa silmad. Seal on kõik näha. Ürgne *power*, seksikus, headus, hoolivus ja naiselikkus. Sinna võin kaduda kiirelt.



Olen näinud, kuidas elujõus meestest saavad suhtes täiesti abitud lapsed. Miks on see nii? Ühe teooria kohaselt on mees äge võtnud naise vabaduse (raha ja sõltumatuse) ning muidugi on naine selle peale vihane. Aga naised on leidnud viisi mehele tagastegemiseks

ja iga mees on „tänu“ sellele tegelikult tuhvél. Ajaloost on teada, et mees on sajandeid käitunud naistega halvasti, ja naised on selle aja jooksul leidnud oma väiksed strateegiad. Naised ei saa eralduda meestest, sest nad on kinnistunud meeste külge, ja seetõttu on iga naine leidnud viisi, kuidas oma meest piinata. Need strateegiad põhinevad alareadvuslikul tegevusel. Muuda mees endast täiesti sõltuvaks. Pese ta riideid, tee talle süüa, anna head seksi ja hoolitse ta eest muul moel, ja kui mees saab mingi jamaga hakkama, ei saa ta enam ühtegi eelloetletud hüvet. Kuna aga mehele on kõik need asjad pidevalt ette-taha ära tehtud, siis ei oska ta ise enam neid teha ja ilma nendeta olla. Tegelikult valitseb naine kodus nii hullult, et ta ei peagi tegema muud kui tõmbama tagasi oma igapäevastest tegemistest – ja mees ongi abitu laps ja tuhvél.

Kunagi ju ei tea, mis teeb teised armastajad õnnelikuks, kuid tundub, et armastus on rohkem seotud eemaloleku ja raskustega kui kohaloleku ja sellega, et kõik on hästi. Ma olen alati olnud seda meelt, et paarikestes koos veedetud aeg peaks olema võrdeline lahus oldud ajaga, sest isegi kõige suuremad armastajad vajavad vahepeal üksteisest puhkust, kuna armastus säilitab oma võlu vaid liikumises.



Suhteteema on nii kreisi ja kahemõtteline, et vahel hakkab pea valutama. Näiteks: naised tahavad tõeliselt mehelikke mehi, aga ei kannata seda, kui mehed omavahel väljas käivad, pidu panevad ja vahel nagu põrsad käituvad. Mehed tahavad naiselikke naisi, kuid ei kannata seda, kui naised vahel tujutsevad ja jonnivad. Aga ilma üheta ei ole teist.

Või näiteks loodab mees suhte alguses, et naine jääks täpselt samasuguseks, nagu ta on suhte alguses. Elu on näidanud, et kahjuks ei jää. Ja naine tutvub mehega lootuses, et ta suudab teda suhte jooksul muuta. Elu on näidanud, et ei suuda. Naised loodavad küll strateegiale, et kui konna hästi aeglaselt keeta, siis ta ei saa arugi, et midagi on valesti, ja keeb varsti pehmeks, aga kui kohe kuumu vette visata, siis hüppab välja. Enamiku meeste puhul see siiski ei toimi.

Samuti on võimatu, et kõik jääks samaks, nagu kogu aeg on olnud. Kõik on ju kogu aeg liikumises ja muutumises.

Sageli kipub nii olema, et kohtutakse noorena, elatakse kuskil väikeses voodis, armastatakse, seigeldakse ja nauditakse. Ja siis, et oma armastust justkui tõendada, hakatakse asju hankima: suurem maja, mis vaja asju täis osta, autod, jalgrattad ... Ja siis tulevad lapsed ja nende mured ja nii edasi. Ja siis mingi aja pärast vaatad oma naist seal kuskil korteriüüride, laste ja koerte ja ökotoidu murese-mise keskel, kogu selle jama sees ta on seal kuskil. Aga kus, seda hästi ei näe. Ta on kadunud, sest suure osa elust võtab hoolitsemine nende asjade eest, mis peaksid justkui teie armastust tõendama, aga tegelikkuses viivad teid üksteisest vaid eemale. Aga vahel, hästi vahel sa siiski näed teda ja siis saad aru, et oma südames olete ikka need kaks noort armunut. Ja sa mõistad, kui palju te üksteist armastate. Nii et kui sa tahad vaba, täiuslikku ja elus olevat suhet, katsete teie vahele võimalikult vähe kuhjata maiseid sidemeid. Tehke oma suhe asjadest vabaks, ainult nii saad tunda tõelist armastust ja teada, kas sul on temaga midagi ühist. Siis seob teid vaid tunne ja tõmme.

Kui sa tahad teada, mis puust inimene su kõrval on, siis minige reisile. See on vana tõde ja soovitus nii naistele kui meestele. Ja mitte päikesepuhkusele Egiptusesse, vaid seljakotiga kasvõi kauke

ajaks Aiasse. See peakski enne abiellumist kohustuslik olema. Nagu on kirikliku laulatuse puhul kohustuslik leerikool.



Mõni aeg tagasi liitus meie perega Ungari linnukoera kutsikas, kes sai endale nimeks Guru. Niiüldseks on ta juba oma nime täielikult õigustanud, sest osaliselt tänu sellele toredale koerakutile on mulle selgeks saanud üks asi. Nimelt see, mis on mehe kui perepea kõige tähtsam omadus. Mis on see iseloomujoon, mille iga mees peaks endas kõigepealt üles leidma, seda arendama ja lõpuks ka pidevalt teravana hoidma. Sest just see omadus paneb aluse suhetele su naisega, lapsega ja isegi su koeraga.

See on mehelik kindlus, see paljuräägitud selgroog. Kindlusega kaasneb juhiks olemine ja ka teadmine, mida sa tahad ning kuidas lubad teistel endaga käituda. Samuti oskus anda teada, kus on sinu piirid, mida sa ületada ei luba. Oskus ennast kehtestada.

Aga miks just see omadus? Kuidas saab üks iseloomujoon muuta kogu pere rahulikuks ja õnnelikuks ning panna ennast turvaliselt tundma?

Alustame koertest. Koerad on karjaloomad ja mida tugevam on nende karja liider, seda tugevam on ka kari. Liidrile järgnevad teised koerad, kes vajavad tugevat juhti, et end turvaliselt tunda. Koerte instinktiks on pidevalt testida nendest ülevalpool asuvat isendit ja ka juht tunneb seda, et teda testitakse. Koerad teavad, et kui nende karja juht ei ole piisavalt tugev, siis on nende karja elujaamine ohus. Tänapäeval elavad koerad enamasti inimestega ja seetõttu on ka meist saanud koera „kari“. Selle „karja“ juhiks peaks olema inimene, aga paljud koeraomanikud kahjuks ei oska olla sel-

lised liidrid. Paljud ainult nunnutavad oma koera ja ei keela teda. Koer aga tunnetab selle ära – pidev hellus ilma reeglite ja piirideta läheb vastuollu tema instinktidega, sest looduses ei käi asjad nõnda. Nad küll naudivad positiivset tähelepanu, kuid see ei ole see, mis teeks neist tasakaalukad, kindlad ja rõõmsad loomad. Koerad tahavad ennekõike seda, et nende instinktid oleks rahuldatud. Sinu inimesena pead näitama talle oma tugevust ja kindlust enda tegevustes. Just seda, et oled tugev ja kindel juht – siis koer rahuneb. Kui koer tunnetab, et karjaliikmed on nõrgemad kui tema, keerab see ta psüühika sassi ja kasvatab ta hirmusid. Sellisel juhul arvab ta, et peab ise hakkama karjajuhiks ja kogu pere eest vastutavaks. Nii muutub koer kurjaks, tema sees kasvavad pinged ning ta võib muutuda kontrollimatuks.

Lastega on sama lugu. Need, kes kasvavad ilma piirideta, muutuvad ebakindlaks ja eemalehoidvaks, sest nad ei tea, kuidas võivad käituda. Paljud hakkavad tegelema igasugu lollustega, sest tahavad näha, kas keegi astub vahele või ei. Nad hakkavad sinu piire otsima. Lapsed küll ei palu omale keelde ja piiranguid, kuid nad tunnevad ennast palju turvalisemalt sellises maailmas, mis seab nende käitumisele teatud reegleid. Piirid kaitsevad lapsi. Kui sa näitad lapsele, mis on lubatud ja mis ei ole ning samas käitud ise kindlalt, siis sellega annad lapsele signaali, et sa hoolid temast. Hoolid temast, kuna sa ei soovi, et temaga midagi juhtuks. Seetõttu teab ka laps sind, sest ta tahab tunda, et oled olemas ja hoolid temast. Mida kindlamalt sa oma joont ja selgroogu hoiad, seda paremini lapsed ennast tunnevad.

Ja nüüd siis ka naised. Niipalju kui olen lugenud ja elinevat naisterahvastega vestelnud, siis olen mõistnud, et nende number üks emotsionaalne vajadus on kindlus ning et nad saaks tunda en-

nast väljaspool hädaohtu. Seda tunnet peab naisele pakkuma mees. Kogu see piiride teema algas aga sealt, kui naine soovis teada, kas alles koharud mees talle seda kõike ka pakkuda suudab. Muidugi oleks ta võinud otse küsida, kas mees on võimeline naist ja nende võimalikku tulevast last kaitsma kõiksuguste hädaohtude eest, kuid elu on näidanud, et paljud mehed valetaksid, lootes lihtsat seksi saada. Seepärast töötasidki naised alateadvuslikult välja sellised asjad nagu testid, et saada aus vastus oma küsimusele. Ja nii nügivad nad siimaani meie piire ning kompavad enesekindlust, et mõista, mis vennaga on päriselt tegemist. See ei ole üldse teadvuslik ja pahatahtlik tegevus, kuid nende testide tulemused loovad põhja igasugusele meeldivusele ja seksuaalsele külgetõmbele. Iga sellise testi tulemusena saab naine teada, kas ta võib ennast su käte vahel lõdvaks lasta või peab emme kombel su pead paitama.

Võib mulje jääda, et naised võitlevad domineerimise pärast, aga tegelikult see ei ole nii. Nad hakkavad küll sinuga oponeerima, kuid endamisi loodavad, et mees võidab. Sügaval hingel naised ei taha, et sa testides läbi kukuksid või nemad selle mängu võidaksid. Lausa vastupidi, nad tahavad, et sina võidaksid – kuigi nad seda kunagi ei tunnista, et nad saaksid sulle olla naiselikud armastajad. Tegelikult on iga naise unistus kohata sellist meest, kes oleks talle toeks rasketel hetkedel ja seisaks ta kõrval, selg sirge. Kui sa aga juba naise väikestele testidele alla vannud, mismoodi sa peaksid siis vastu seisma elu suurtele probleemidele ja mismoodi sa suudaksid olla tugev isane, kes oma pere eest hoolt kannab ja teda kaitseb. Mitte ükski naine ei suuda austada meest, keda ta võib väänata ja kaanata nii, nagu tahab. Liidri iseloomu, selgroogu ja mõttekindlust tuleb näidata. Ja ennekõike seda, kuidas sa lubad endaga käituda. Kus on su piirid. Kui naised leiavad su piirid, su selgroo,

siis nad rahunevad mõneks ajaks, et siis varsti jälle alustada. Aga vähemalt oled sa teeninud hetkel nende heakskiidu.

Selgroogu tuleb hakata näitama esimesest päevast peale. Muidu riputad natukese aja pärast oma naise aluspesu samamoodi nöörile nagu Ervin Abel filmis „Siin me oleme“ ja pobised sõpradele, kui nad sulle kaasa tunnevad: „Hilja, peremees, hilja!“. Sest see, mis suhte alguses paika pannakse, see ka tavaliselt jääb. Parast midagi muuta hakata on juba raske ja huumoriga öeldes meeste jaoks ka ohtlik.

Kui nüüd naised natuke solvusid eelmise võrdluse peale, siis võin öelda, et ka mehed on tegelikult väga koeralaadsed olevused. Näide elust, mis iseloomustab seda kõige paremini.

Mu elukaaslane õpetas meie kutsikale lamamist koos maiustega. Mingi aeg vaatasin rahulikult kõrvalt ja siis sekkusin ka oma ütlemisega „Lama, lama!“. Selle peale ütles Mari: „Oota natuke, anna käsklus ja las ta siis natuke mõtleb. Küll ta välja mõtleb, mis tegema peab.“ Mina küsisin vastu: „Kas siin võib siis tuua paralleele meestega?“. Ta ainult muigas selle peale kavalalt ja vastas, et „teiega on veel lihtsam“.

Mehed, kas pole mitte tuttav teema? Naised annavad meile mingi käskluse, lasevad meil siis praadida ja ootavad. Ja lõpuks teemegi nii, nagu naine soovis. Sest muidu ei saa süüa ega seksi. Kõik naised teavad seda ja teevad seda. Lihtne värk. Nagu koerte treenimine.

Me oleme muudmoodigi koerte sarnased. Kui saame oma energia tühjaks joosta, instinktidele rakendust ja mõttele tegevust, oleme kodus mõnusad rahulikud olevused, kes ei nari, ei haugu, ei pissi tuppa ega tee pahandusi.



Milline siis on see kuulus alfamees? Viimase aja kõige alfamat meest kohtasin ma Tallinna vanalinnas. Minu ees jalutasid kuskil 70-ndates vanamammi ja papi. Mammi nähvas papile närviliselt iga minuti järel mõne kurjustava lause: „Kas me jalutame siin või lähme ka kuskile?“, „Kas sa tahad auto ette jääda või?“, „Tea, et ma ei tule sinuga enam mitte kuskile“. Papi jalutas meetrikele mammi taga vaikselt maha vaadates muudkui edasi.

Nõnda vaikselt jalutades jõudsimme kõrge äärekiviga autoteeni. Järsku jäi mammi nõutult seisma. Papi tegi paari sammuga nende vahelise meetri taha, haaras mammit kätte kinni ja juhatas ta elegantselt üle tee. Üle tee jõudes tundus mulle, et mammi vaatas korraks papile silma ja seal oli näha põhjatut tänulikkust kogu nende koosoleku eest. Aga hetke pärast oli kõik vana rada tagasi. Mammi käis torisedes ees ja papi mõtlikult meeter taga.

See papi on siiani minni minni sangar. Ta ei võtnud kordagi naise hädaldamist ja Jonni tõsiselt. Pigem tundus, et ta nautis seda mõnusa meelelahutustena, aga kui oli vaja olla mees, oli ta kohal ja toeks. Mis sest, et mammi oli viimased pool tundi ainult virisenud ta kallal. Super vana.



Arvatakse, et alfamees on see, kellel on kõige suuremad lihased ja kes kõige kõvemini poksikotti lööb. *Nõp*. Naised põrmustavad sellised libaalfad oma pilguga viie sekundiga. Päriljaljakas on vahel vaadata, kuidas mõnda meest on ema 15 aastat meheks kasvatanud ja siis suudab üks naine muuta sellesama mehe 20 minutiga poisikeseks, kellel polved värisevad ja suust tuleb ainult mökitust.

Tõeline alfa on see, kes hoolitseb oma karja eest. Ja selleks on tänapäeva maailmas vaja rohkem mõistust, enesekindlust ja tallet, kui suuri muskleid ja kandilist pead.

Kes on mehehakatise kari? Sinu naine. Hiljem lisanduvad sinna lapsed, koerad, kassid ja hamstrid. Nagu alguses öeldud, on naine üks suuremaid soovet, et sa võimaldaksid tal end lõdvaks lasta teadmises, et hoolitsed kõige eest. Et ta saaks vaid nautida. Oma sügavas sisemuses ei taha ükski naine olla otsustaja. Praeguses maailmas pole see 24 h ööpäevas kahjuks enam võimalik, aga loodetavasti saate mu mõttest aru. Ühesõnaga, naise huvitab vaid see, kuidas mees neid tundma paneb. Kui naine ei usu, et sa saad oma eluga hakkama, elad täiel rinnal ja hoiad oma karja koos, ei julge ta ka oma elu sinu hoolde usaldada.

Laoses seigeldes kohtusime bussis ühe toreda paarikesega Argentiinast. Naised olid juba oma istmetel magama jäänud, kui meie veel meestejutte jäime rääkima. Mees jutustas, et nad on maailma peal seiklemas juba seitsmendat kuud ja iga kord, kui nad kuskile uude linna jõuavad, paneb ta naise kohvikusse ja läheb timberkaudsetele tänavatele odavaimat öömaja otsima. Ja kui ta paari tunni pärast tagasi jõuab, saab alati teatada rõõmusõnumi, et leidis tõeliselt soodsa majutuse. Mis sellest, et kuni mees käis paar tundi 10 eurot odavamalt ööbimiskohta otsimas, kui oli tuba sellesama kohviku ülakorrusel, on naine selle ajaga kohvikus igasugu jama peale ära raisanud 15 eurot. Aga naine on õnnelik, et tal on nii tubli mees ja neile raha kokku hoiab, ja mees pole ka midagi öelnud, sest saab iga kord naisele tõestada, et ta on tark ja tegija ning hoolitseb nende karja eest.



Vaatasin üksipäev dokumentaali gigolotest. Oli igasuguseid. Ilus mees, lihastes mees, seksikas mees ja tavaline mees. Teate, kes oli kogu aeg bukitud? See kõige tavalisem mees. Tema oskas naistega rääkida, kuulas, oli hea ja hoidis neid. Naine võib armastada ennem inetut meest, kuid mitte kunagi ebamehelikku meest, tipp-intellektuaalsus pole samuti üldse tähtis.

Või miks meeldivad naistele pahad poisid? Sellepärast, et need mehed ajavad oma rida. Paha mees on neile nagu šokolaad, nad teavad, et see mees on kahjulik, aga ikka tahavad. Seetõttu on ka kunagi naistesangarid öelnud, et ära ole mees, kes vajab naist. Kõige paremini saavad naistega hakkama need mehed, kes saavad hakkama ka ilma naisteta. Need, kellel on oma elu ja kes ei jookse ennast hulluks naiste järele.

Tea, et sa ei saa kunagi ise valida, kas sulle meeldib keegi või ei. See kõik toimub kuskil alateadvuses ürgsete instinktide tasemel, mida ei saa kontrollida. Seda, et olla meeldivam, saab küll mõjutada, aga seda, kas keegi sulle meeldib, ei saa. Mõnes mõttes ongi lihtsam – sa ei pea kogu aeg pead murdma, milline naine sulle meeldib. Alateadvus teeb su eest kogu töö ära, nii et küll sa siis tead, kui teda näed.



„No on ikka naine, sättis ennast jälle mingi rikka vanamehe külje alla, et saaks endale mõnusat äraolemist lubada.“ Kes meist poleks seda lauset kuulnud. „On ikka rahamaia plika,“ kostab teiselt poolt.

Millegipärast on ajakirjanduses ja sotsiaalmeedias suureks moeks naerda naiste üle, kes on koos vanema ja rikka mehega. Et saks on ka naised üksteise vastu karmid, sest tihti võetakse šampri seklaasi taga ette sõbrannad, kes veedavad aega endast palju vanemate meestega.

Aga miks siis on kenad noored naised vanemate rikaste meestega? Kindlasti on ka selliseid, kes kasutabki meest rahakotina, aga tegelik põhjus peitub hoopis mujal.

Suurem osa neist meestest on oma raha teeninud ise ja selleks, et seda teenida ning üldse äris edukas olla, on vaja teatud iseloomuomadusi. Ja need iseloomuomadused on just alfa omadused, just need, mis kütkestavad romantilisel ja seksuaalsel tasemel ka naisi – enesekindlus, sihikindlus, oskus probleemidega toime tulla, motiveerida teisi inimesi ja olla hea juht. Mida vanemaks mees saab, seda rohkem ta oskab neid iseloomujooni ka elus rakendada ning see paistab kaugelt välja. Ja see on seksikas.

Nii et ei ole mõtet hukka mõista selliseid naisi, sest enamik on nende meestega nende iseloomu pärast. Raha tuleb teisejärgulisena.



Mida mehed tahavad? Mis teeb mehe õnnelikuks? Lühidalt öeldes: kui naine tahab oma meest õnnelikuks teha, peaks ta jälgima samasugust tabelit, nagu on lastel koolis taldrikureegel. Püsavalt peab sööma taisteratooteid, piisavalt tervislikke valke, piisavalt puu- ja köögivilju ning kõike muidugi õigesti vahetades. Meeste puhul on selles tabelis järgmised sektorid: töö, pere, sõbrad, trenn, seks ja mõni väiksem veel. Kui neid asju saab piisavalt ja õigesti vahetada, siis ongi mees õnnelik. Elu on lihtne!

Ja mis kõige tähtsam – mees tahab vahel üksi olla. Kui naine ei lase mehel üksi olla, hakkab mees üksi olema naisega koos. Lihtsalt lülitab kõik sensorid välja ja parimal juhul tuleb vastuseks vaid mhhmmmmhh.

Huvitav on see, et ega naised meeste käest eriti ei küsi, mida nad tegema peaksid, et me rahul ja õnnelikud oleksime. Naised pigem arvavad ja soovivad üksteisele. Need soovitusel moodustavad suure osa naisteajakirjade paberiruumist.

Vaatasin ühes supermarketis ajakirjade riiulit. Ülemistel riiulitel oli 18 erinevat eestikeelset ajakirja, mis kõik mõeldud naistele. Kes see loeb neid nii palju? Ma saan aru, et kord kuus, kui on raske aeg, on naisel mõnus osta suur tops jäätist ja üks hea ajakiri ning teki all kogu muud maailma vihata. Aga 18 eri ajakirja??? Pealegi tundub esmapilgul kaanepealkirjade järgi, et vähemalt pooltel kordadel lõpetavad naised lollima ja kurvemana, kui nad olid enne ajakirja lugemist.

Kaanetekstide järgi arutatakse naisteajakirjades kõige enam selle üle, mis toimub meestega ja kuidas nendega toime tulla. Mida teha, kui mees on väsinud, kuidas teda masseerida ja mida süüa teha, et mees sinusse armuks, ja nii edasi. Valesti on aga see, et naistele annavad nõu naised. Kust naised teavad, mis meeste jaoks hea on?

Miks ei küsita meeste käest? Ma saaks aru, kui neid soovitusi sinna kirjutaksid mehed. Kas te, naised, olete kunagi küsinud mehe käest, et ta ütleks sulle 50 eri viisi, kuidas teda õnnelikuks teha. Mees teeks lolli näo ja vastaks nagu üks USA koomik oma sketšis: „Miks neid nii palju vaja on, kallis? Mulle piisab kolmest.

Tee mulle suuseksi, siis üks hea võileib ja peale seda ole luba natuke aega tasa.“

Kõik. Korras. Mees on õnnelik. Vean kihla, et õllepoes oleks reedeti poole väiksemad järjekorrad enne sulgemist.

Ja moeajakirjad ... Naine ostab uue ajakirja, loeb, vaatab pilte ja leiab, et ta ei olegi ilus. Ja kuna ta ei ole selline nagu ajakirjas, siis arvab, et ta kindlasti ei meeldi ka meestele. Ajakirjas on kõik ju nii peenikesed, haprad ja täiuslikus vormis. Või vähemalt fotošopitud sellisteks.

Naised, pidage ühte asja meeles! Selle iluideaali sinna ajakirja on loonud *gay*-mees, sest enamik moetööstuse kuningatest on *gay*d. Võin kohe öelda, et enamikul heteromeestest on siiski natuke teine maitse. Ja juhtubki see, et naised tunnevad ennast halvasti neid ajakirju vaadates ja hakkavad pingutama mingi iluideaali poole, mis tegelikult meestele üldse ei meeldigi. Naine on kurb ja mees ei saa aru, mis toimub. Ainuke õnnelik on moetööstus, sest saab oma käekotte ja seelikuid edasi müüa.

Nii et, naised, küsige meie käest, mis meile *päriselt* meeldib. Muidu toimetate kuskil omas maailmas, ostate hunnikute viisi Marsilt pärit meeste kohta raamatuid, õpite tantramassaaži, aga ikka elate oma mehega nagu võõraga. Öhtuti mõtisklete, et mis kurat selle hullu peas toimub, kes mu kõrval istub. Ja lähete küsima oma sõbranna käest. Aga küsige mehe käest. Enamus kordadel olge muidugi valmis kuulma tõe, mis tõenäoliselt teid närvi ajab, sest meile, meestele, enamasti ei meeldi samad asjad, mis su sõbrannadele. Aga hoiate vähemalt raha kokku, olete ise õnnelikumad ja ka see hull teie kõrval on õnnelikum.

Mulle tundub, et looduses loksuvad iidised mehe ja naise rollid kõige paremini paika. Kumbki saab tegeleda sellega, milleks ta on loodud ja milleks tal on eeldused. Sellest sain aru talus elades. Algu- ses olin natuke mures, et mismoodi see töödejaotus nüüd toimima hakkab, kuid kõik loksus justkui iseenesest paika. Mari valitsemispiirkonna keskus asus köögis ja sellest viie meetri raadiuses asuvate aladega. Minul aga rehe all töötoas ja sellega ühenduses olevate aladega. Vahepeal tegime küll reise teineteise valitsemisalasse, kuid sellest ei tulnud midagi head. Tabasin ta leivapaki kinnitustraadiga juhtmeid põranda külge panemas või kahepoolse teibiga asju seina peale kinnitamas. (Misasi üldse on kahepoolne teip? Naised kleebivad sellega tagasi murdunud küüned, pildid seina, ehteid riiete külge – kõike, mis on katki, parandatakse sellega. Minu arust tuleks selle müümine naistele ära keelata!) Ja vastupidi – Mari tabas mind näorätikuga saapaid puhastamas, vorsti koos nahaga närimas ja pahaksläinud jogurteid söömas. Nii et mees olgu ikka mees ja naine olgu naine.

Veel olen tähele pannud, et looduses tulevad ka mehe ja naise erinevused väga hästi välja. Mina kui iidne jahimees keskendun alati ühele asjale ja teen seda, kuni saak on käes ehk asi on tehtud. Mind ei tohi mitte miski segada.

Iidne korilane aga nopib siit ja nopib sealt. Näiteks nüüd maal käies Mari maalib vaikselt, samal ajal tal köögis keeb midagi, siis käib korjab väljast lilli ja vahepeal otsib netist leivaretsepti. Minul kui mehel on silme ees selge siht. Mina löikan võsa – ei ole muud kui võsa, saag ja mina. Ja kui ta kutsub mind lõunat sööma, olen isegi natuke kuri, et nüüd mingi muu tegevus tuli segama, kuigi alles 30 minutit tagasi käisin ise süüa palumas. Tundub, et mehed ja naised on siinamaani nagu kassid ja koerad. Üks mis selge – ühest kausist sööma ei hakka me kunagi.

Kui mehel on raske ja mured, tahab ta ikka ise ja omaette lahendust leida, aga naine tahab jagada. Rohkem polegi midagi vaja teada. Kui kaaslased sellest valemist aru saavad, on elu palju lihtsam. Ja mõlemal osapoolel on õigus küsida just seda, mida ta vajab – kas üksiolemist või koosolemist.

Ja see peaks ka okei olema, kui mees tahab mõnikord sõpradega lobiseda või ka väikse õlle teha. See on meile sama rahuldustpakkuv nagu naistele küünte lakkimine. Mehed on alkoholi nautinud sellest ajast, kui me ahvidena puu otsast alla ronisime ja käärinud läinud puuvilju manustasime, et saaks nautida seda mõnutunnet, mida etanool pakub. Nii et kümnete tuhandete aastate evolutsiooni teistpidi tööle panna on päris raske.



Sõber rääkis hiljuti naljaloo, milles peituvad ka äratuntavad hetked tänapäeva suhetest.

Kaks vanemat daami istuvad kortermaja õues pingil. Üks hakkab teisele seletama: „Tead, Maali, mis eile juhtus? Olin mina köögis ja vaatasin aknast välja, kui tuli äkki naabri-Vello uksest sisse. Ei koputanud ega öelnud tere. Tuli minu juurde, tõstis seeliku üles, ajas püksid maha ja hakkas aga seksima. No mis seal ikka, mul oli ka isu peal ja nii me seal siis seksisime ja seksisime. Ja tead, kohe tükk aega seksisime. Siis ta tõmbas omal püksid üles ja läks sõnapi lausumata välja. Ja tead, ma ei saanudki aru, mis ta must tahtis.“

Elatakse aastaid koos, räägitakse ja suheldakse omavahel iga päev, kuid on hetki, mil lihtsalt ei mõisteta teineteist. Ei saada aru, misasja see inimene, kellega on koos elatud juba pikemat aega, mõtleb, räägib või tahab. Justkui elataks võõraga. Siis tekib paanika

ja tihti lõpevad sellised päevad lausetega: „Oot, millest sa räägid? Ma toesti ei saa enam sinust ega su asjadest aru. Ma lihtsalt ei mõista, sest sa oled kuidagi muutunud. Miks sa ei ole seesama inimene, kellega ma tutvusin?“ Ja selliste segaste hetkede najal tehakse palju rumalaid otsuseid.

Pidage meeles, et see on täiesti normaalne, kui vahel ei saada üksteisest aru. Isegi kui koos on olnud juba aastaid. Vahel on väga OK tunda, nagu elakski võõra inimesega koos. Kui olla nendest hetkedest teadlik ja mitte laskuda emotsioonidesse, on need suhte jaoks tegelikult väga vajalikud.

Suhted on elus asi, suhted on loodus. Nagu looduses vahelduvad talved ja suved, nii vahelduvad ka suhtes head ja halvad ajad. On aegu, kui kõik on kontrolli all, ja aegu, mil kogu pask lendab tiivikusse. Olles aga sellest teadlik, et peale talve tuleb alati suvi, ei ole mõtet ka suhtes mõnede halbade hetkede pärast paanitseda, vaid pigem õppida nendest. Loodusseaduste järgi läheb see varsti kõik mööda ning tulevad ilusad ajad. Ja kui teil on ilusad ajad, siis tähistage ja nautige neid, sest varsti tulevad jälle natuke halvemad ajad. Elu toimibki nii. Vahest on seda karm kuulda, aga nii ta on. Muidugi, kui suhtesse tekib aastatuhandeid kestev jääaeg, siis on aeg kuskile mujale planeedile kolida.

Inimene on osa loodusest ja samuti pidevas muutumises. Keegi ei tohikski tegelikult olla täna see, kes ta oli eile. Ja homme see, kes ta on täna. Paljud paarid üritavad säilitada ennast ja paarilist samasugusena aastaid, et kõik oleks hea, ette teada ja turvaline. Nii ongi suhtes aastaid ja aastaid üks ja sama päev. Aga siis tunneb üks paarilistest, et enam ei suuda, ja alustab otsinguid, et olla liikumises. Tihti see teisele paarilisele ei meeldi ja tekib konflikt.

Seda kõike on aga võimalik ennetada, kui areneda ja liikuda koos. Minu jaoks on just sellised paarid kõige seksikamad, kus üks pool võimaldab teisele aega üksiolemiseks, et ta saaks õppida ja areneda ning astuda sammu edasi. Vahel isegi lükates teda eemale. Ja siis jälle vastupidi. Sellest ei tule ka probleeme, kui ollakse teadlikud selliste õpiaegadega kaasnevatest raskematest hetkedest. Meestel tekib sellistel aegadel tavaliselt isu koopas istuda ja vaik olla, naistel aga helluse ja läheduse vajadus. Igaüks saab aru, et need kaks asja hästi kokku ei sobi. Üks tahab koos kaissu, teine üksi jalutama. Kui seda aga teadvustada ja olla arusaaja, võib probleemi väga lihtsalt lahendada.

Nii et innustage suhtes üksteist õppima ja olge teadlikud kasvamisega kaasnevast – siis saate ka aru, mida naabrimees Vello tahtis.



Praegusel ajal räägitakse palju meeste füüsilisest vägivallast naiste vastu. See on väga vajalik teemaarendus, sest mitte ükski naine ei peaks kodus selle all kannatama. Aga kuidas on lood vaimse vägivallaga, mida naised meeste kallal kasutavad ja millest kahjuks nii vähe räägitakse? Just sellest, kuidas täiskasvanud naised meeste kallal vinguvad, kuidas nad jonnivad, kuidas nad manipuleerivad, kuidas tujutsevad või lausa sõimavad. Natuke kõike on okei, sest olete ju naised, aga kui toimub massiline repressioon meeste suhtes, on asi kurb.

Palve naistele: palun arvestage, et mehed ei ole naised. Mina ei ole sina. Palun ärge olge negatiivsed meeste suhtes ja ärge kasutage selle kallal, et nad ei ole sellised nagu teie. Muideks, sellisele käitumisele on antud isegi termin – vaimne vägivald, ja seda on tõesti

näha päris palju. Eks mehed ole ise ka süüdi, et endaga nii lasevad käituda, sest alati on võimalus kasutada ühte väga võimsat sõna – EI. Aga lihtsam oleks ikka kiusajal oma käitumist parandada kui kiusataval.

Naine, kas sinuga on juhtunud seda, et kuuled küll, et mees tuli autoga koju, aga kümme minutit hiljem ei ole ta ikka veel koduuksest sisse astunud. Miski hoiab teda autos kinni, enne kui ta võtme lukuauku pistab. Kui sa piiluks aknast, mis toimub, siis võib-olla näeksid, et su mees hingab seal stressi leevendamiseks paberikotti, kuulab floodermuusikat, vaatab eelmise nädala ilusamaid jalgpallisooritusi, joob kiirelt kaks õlut või lihtsalt istub vaikus. Sest koduuksest sisse astudes algab tema jaoks lahing, kus kaotaja on ette teada.

Kord uurisin ühelt naisterahvalt, miks ta käitub oma mehega nagu pantvangi võetud vaenlasega. Mainisin, et ta mehel ei ole tema kui naisega väga kerge elu. Tema vastas: "Aga millisel mehel on kerge elu oma naisega?" Praegust Eesti elu vaadates tundub tal õigus olevat.

See, et mehed naisi kardavad, on kestnud tegelikult juba aastakümneid ning isegi aastasadu, juba sellest ajast, kui vanaisad jooksid vanaemade eest ja peitsid oma viinapudeleid puuriitade vahele. Sest vahel oli vaja väike klõmm võtta, muidu ei kannatanud lihtsalt memme õiendamist välja. Meie vanavanemad on seda teinud ja meie vanemad on seda pealt näinud ja järele teinud ning meie oleme seda kõike pealt näinud ja teeme nüüd omakorda järele. Ja kõik arvavadki, et nii on normaalne. No kurat ei ole.

Juba Gunnar Aarma kirjutas oma raamatutes, et naine on pere

selgroog. Naisest oleneb, mis olemine ja energia kodus on. Kui naisal on paha tuju, põgenevad kõik – mehed, lapsed, koerad ja kassid. Isegi siilid jooksevad aiast minema. Aga kui naine on heas tuju ja särab, siis on tunne, justkui elaksid paradiisis, ja muud probleemid on täiesti teisejärgulised. Isegi Jüri Ratas, mootorratturid ja lapsed korvpall. Kui mehel on halb tuju, peab ta selle põhjuse väga hästi ära seletama, et saaks natukenegi niisama lakke vahtida, ilma et naine omakorda kurjaks ei saaks ja siis kõik jälle jooksema ei peaks.

On üldtuntud tõde, et igal mehel peab olema võidelda mingi võitlus, mis teda jäagitult haarab ja motiveerib. Kui see puudub, siis mees kustub, eriti just keskeas. Aga naised, palun ärge olge meie suurimaks võitluseks, sest see on ette kaotatud lahing mõlema poole jaoks ja pole kuskilt otsast kellelegi motivatsiooniks. Selliselt elades kaovad eesti mehe unistused, tulevik tundub tume ja siis ongi eesti mees väsinud silmadega lödipüks. Las mees paneb oma potentsiaali ja energia võitlustesse kuskil mujal. Töö juures, hobidega tegeledes või oma elu planeerimisel. Naised, siis te näete, kuidas mehe silmad hakkavad jälle särama, ja uskuge mind, siis kutsutakse ka teid peole kaasa.

Arvestage, et kui mees sinuga igas asjas nõustub, ei tähenda see, et ta kõigea nõus on. Mehed ei taha probleeme. Mehed ei taha jamasid. Seetõttu mehed ei avaldagi oma ausat arvamust, kui tulevad, et ausus tähendab jamasid. Lihtsam on teha üks peanoopetus. Aga mehed kannatavad, ja nad kannatavad pikalt. Kuni ühel hetkel käib pauk. Ja siis ta läheb. Ta lahkub kodust jamade puhul kas jahul all või jalad ees. Ilma hoiatamata.

Muide, keskeas on tõeliselt raske endale uut ja rätsilikku kaotlast leida. Kui hakkab nii enda kui ka endavanuse tulevikupekkuma

inimeste kiiksude peale mõtlema, tulevad mul hirmujudinad peale. Kes ei söö kartulit, kes ei saa võõras kohas magada, kes kardab öökulli ja kes käib sital ainult kodus. See on vaid väike nimekiri. Ma ei usu, et keegi enam eriti sooviks minna uuele ringile, et peaks hakkama kellegi kapriisidega sobituma ja üksteise nurki lihvimas. Nii et kui leiad endale toreda inimese, kellega sul on hea ja soe, hoia teda. Hoia teda poole rohkem, kui siamaani. Need kaks viimast lauset kehtivad nii meestele kui naistele.



No nii, käisin ka vaatamas uut hallide varjundite filmi. Ma ei ole nii pungil kinosaali veel eales näinud. Aga mis seal filmis nii erilist siis on? Väga enesekindel mees oskab naisega õigesti käituda ja teda juhtida ning kui naine näeb, et ta kõrval on tugev mees, kes teab, mida tahab, siis see erutab teda ja ta alistub. Ning mõlemad pooled naudivad olemist. See, mis toimub filmides pärast abiellumist, ei huvita tegelikult ju kedagi.

Muidugi oli põnev vaadata, kuidas kogu saal oli naudingust uduseid silmapaare täis ja kuidas õhetavate põskedega naised pärast saalist välja astusid. Meil Mariga tekkis põnev arutelu, et kas see film mõjub naistele positiivselt või negatiivselt. Et kas naised lähevad koju ja vaatavad oma elu ja see ei meenuta grammigi seda, mida kinos just oli nähtud, ning see muudab nad õnnetuks. Või just vastupidi, selle filmi vaatamise ajal pääseb naine kuskile mujale, fantaasiate maailma, minema reaalsusest, ning selle energia pealt läheb koju ja tänab ka meest omal moel.

Arvatavasti meeldib naistele see film ka kogu selle segaduse ja tunnete *rollercoaster*'i pärast. See on ideaalne naiste lõksupüüdmise

tehnika. Pisarad, seks, tuli, armastus, piits, paljas mees... Natuke nagu saab ja natuke ei saa. Natuke nagu tahaks, aga samas et teha, kas ikka tahaks. Paljud kindlasti ei ole selliseid tehnikaid ja viisid, nagu selles filmis, varem näinudki, aga imelikul kombel nagu meeldivad.

Vahel tundub, et eestlaste seksuaalsus on kuskile sinna Muutamäe pimedate akende ja kardinate taha peitu jäänud. Mulle meeldis kunagi Tarmo Urbi kirjeldus Brasiilia naiste kohta: „Seal tehakse kõigepealt head keppi ja siis minnakse sellest veel puude otsa laulma“. No eks tegelikult suriseb kõigil millegi põnevama ja ohtlikuma järele, selle järele, mis on natuke paha ja keelatud. Kui asi liiga imalaks läheb, ei ole kellelgi enam huvitav. Nendel teemadel nagu tahetaks rääkida, aga ei julgeta, sest ei teata, kuidas ühiskond suhtub. Vahel on päris huvitav mõelda, et kui kaoksid kõik ühiskonna poolt peale pandud piirangud, tabud ja väärarusaamused, mismoodi siis inimesed seksi naudiksid.

Räägitakse, et porno on paha ja tapab ilusa seksi, sest porno pole reaalsusega midagi pistmist. Ma lisaks omalt poolt, et ka romantikafilmid tapavad hea seksi, sest neil pole reaalsusega mingit pistmist. Võin omast kogemusest öelda, et romantikafilmites näidatakse armatsemine rannaliival, metsas, jõekäärus, lakas, heinamaal või lahesopis on reaalsuses päris raske ja ebamugav. Eesti jõekäärud ja metsatukad oma sääskede ja parmudega puhas piin. Ilma teatavalt kimine lakas pole ka midagi nauditavat ja erutavat. Eeldusel, et me päikeseloojangul vaikselt lahesopis oma kirge jagada, kui avastame enda kõrvalt kaks meremadu. Kõige selle kõrval ei tundugi porno nii õudne.



Kui teil on kirk jahtunud, siis soovitan natuke tülitse da. Öeldakse ju, et kui te ei ole tülit senud, siis te ei ole ka ära leppinud. Ja see on üks kuradi tark ütlus. Vahel tundub, et pikemalt koos olnud paaridel ongi tüli eelmänguks, peale mida kirglikult üksteise kaissu langetakse. Muidu nagu ei tõмба käima. Nüüd ma mõistan natuke ka üht oma tuttava naist, kes on lausa tülitsemise fänn.

Naistel on mitmeid erinevaid emotsioone, mis on otseselt ühendatud nende mõtete ja tujudega ning mis võivad muutuda hetkega. Muide, ka meestel on kaks eri seisundit ja nendes mõlemas oleme hoopis erinevad inimesed, hoopis erinevate ideede, mõtete ja lubadustega. Nende kahe seisundi nimed on orgasmieelne mõtlemine ja orgasmijärgne mõtlemine. Kumb see positiivsem seisund on, ei oska öelda, kuna mõlemas on oma positiivsed ja negatiivsed küljed. Ühed mehed on ühes seisundis energilisemad ja seetõttu ka oma elus produktiivsemad, teised aga on teises seisundis rahulikumad ja seetõttu produktiivsemad. Võta sa nüüd kinni, kumb seisund mehena parem on, eks igaüks peab selle ise välja uurima.



- Nagu sinu elu on elus asi, nii on ka su suhe naisega elus asi ja iga elus asi ei seisa kunagi paigal, vaid on pidevas liikumises. Ja see tähendab, et head ajad vahelduvad halbade aegade ga. Ja see on jumala okei.
- Ära võta sõprade soovitusi armuasjades väga tõsiselt, sest enamasti ei ole need erapooletud.
- Naiste küsimustes on enamasti pool vastust olemas.

- Naiste „vahet pole“ tähendab kindlat jah-i või kindlat ei-d. Oleneb küsimusest.
- Sõnalahingu võidab lõpuks see, kes on parem manipuleerija. Tavaliselt naine. Pikas perspektiivis enamasti võitjat ei ole.
- Naiste põhiline mure on, miks mees temaga ei räägi, muud mured on teisejärgulised.
- Naised enamasti ei valeta. See, mida ta sulle ütleb, väljendab seda, kuidas ta ennast just praegu ja nüüd tunneb ning mis tujus ta on. Tihti peale ei ole sõnade tähenduse üle mõtet pikalt pead murda.
- Kui tahad naisele meeltmööda olla, siis uuri välja, mis on ta viha põhjus ja seejärel ühine temaga pimesi.
- Naistel on oskus rääkida asjadest, millest nad ei tea ja milles ei ole täiesti kindlad, väga kindlalt ja tõsiselt, nii et kõik usuvad teda, et ta teab täpselt, millest räägib.
- Sinu naisele tundub, et sina oled seltskonnas alati kõige rohkem purjus. Ta naerab kaks korda rohkem purjus olevate meeste naljade peale ennast kõveraks, aga sinu huumor ajab teda vaid vihale. Hiljem kodus võetakse teemaks, et kõik olid enam-vähem kained, aga miks sa pead iga kord nii lakka talis olema.
- Kuigi naistele natuke meeldib, et ta mees ka teistel naistel silmad särama paneb, ära kunagi saa liiga lähedaseks oma naise sõbrannadega. See enam ei meeldi, sest naisel tekib tunne, et temast vaadatakse mööda.

- Naised ei jaa enamasti petmisega vahele, sest teevad seda enda jaoks ega räägi kellelegi. Mehed teevad enda ja sõprade jaoks. Teevad ja siis räägivad kõigile ja nii ka vahele jäävad.
- Pohmelli tugevus sõltub naise tujudest.
- Naise suurim usalduse näitaja on see, kui ta lubab sul enda juukseid lõigata.
- Kõik naised kardavad endast ilusamaid naisi. See hirm avaldub erinevates vormides.
- Ei ole olemas koledat naist, on vaid laisad naised.
- Kui sa palud naisel sulle poest õlut tuua, siis arvesta, et järgmine kord palub ta sul talle poest tampoone tuua.
- Naine on voodis just nii hea, kui heaks sina suudad ta teha. Igal naisel on seksuaalsus sünnist saadik kaasas, see tuleb osata vaid avada.
- Juhtub ka nii, et naised ütlevad, et nad ei ole seksist huvitatud. Tegelikult soovivad nad, et sa rohkem pingutaks.
- Väga vähe on kasu ilusast naisest, kui ta pidevalt viriseb.
- Kui oled juba naisemees, siis ei ole mõtet ilmateadet televiisorist jälgida. Hommikul ärgates vaata naise silmadesse ja sealt saad kohe aru, milline päev sind ees ootab.

ISA

Pärast seda, kui oled kohtunud oma elu armastusega ja kõik läheb loogilist rada pidi, ilmuvad teie ellu lapsed. Tõelisel alfaismal on nüüd tõesti viimane aeg ennast käsile võtta, sest sinu kari on suurem ja vajab veel rohkem hoolitsust. Kuidas sellega hakkama saada?

On vaid üks soovitus: katsu olla natukenegi parem isa, kui sinu isa oli sulle. Isegi kui ta oli super mees, katsu ikka olla parem, sest kuskil oma sisemuses sa tead, mida oleksid tahtnud, et ta oleks teinud paremini. Just seda saad sa nüüd teha paremini oma lastele. Nii lihtne see ongi.

Isaks saamisega tuleks ära lõpetada suurem osa jamasid, millega õled siiani tegelenud. Kuidas seda teha? Minu jaoks toimib alati stiil, et kui tahan mingit ebameeldivat käitumismustrit muuta, asendan vana tegevuse targema ja asjalikuma vastu, sest muldki tekib selle koha peale loll auk ja selle vaba ajaga kiputakse vahel tegelema veel suuremaid lollusi. Kui noore isana vahel õhtuti tunned, et lained hakkavad pea kohal kokku looma ja käsi sirutub juba õlle või veinipudeli järele, et natukenegi lõõgastuda, jätta see vein. Selle asemel mine parem jalutama. Ära istu, hambad ristis, kannatades ja härmas õllepurki vahtides, kuna lubasid, et ei tee seda lahti.

Alkohol lahendab küll hetkelise mure ja aitab vahest lõõgastuda, aga enamasti kipub sellest liigutusest saama rutiin ja kogused hakkavad kasvama. Sel juhul annab see hoopis vastupidise efekti. Väsinud hommikud, närvilisus, ükskõiksus ja põnts rahakotile. Näiteks minu jaoks oleneb isaduse kvaliteet ka sellest, kui värske ma olen. Kas ma puhkan ennast öösiti ja nädalavahetustel välja või kogun oma selga väsimust, mis ühel hetkel võib väljenduda täiesti põhjendamatu vihapurskena.

Kuradi kurat!!! Kassajärjekord kaubanduskeskuses on kakskümmend meetrit. Kuradi kurat!!! Kuulsa hõbepaju kännu juures on jälle ummik. Kuradi kurat!!! Laps hakkab jonnima ja nõuab autos keset juulikuud kuulamiseks jõululaule. Kuradi kurat!!! Koer leidis aiast oma junni ja nüüd püherdab seal sees nii, et ta pesemiseks kulub jälle pool öhtut.

Tuleb tuttav ette? Peaks olema täitsa tavalise eesti isa argipäev. Aga kas sellest vihastamisest ka midagi kasu on? Arvatavasti ei, sest koer vaatab mulle lolli näoga otsa, et mida sa röögid, korista siis mu sitt õigel ajal hoovist ära. Laps ei saa midagi aru, sest on ju ainult laps. Kassapidaja vaatab sellise näoga, et mida sa närvi tsed, tule siis teisel ajal poodi. Ja ummikul on jumala ükskõik mu hilinemistest.

See on loomulik, et kui silme ees läheb mustaks, tunduvad teised süüdi olevat. Varem tundus mulle, et mind ajasid närvi olukorrad, mis ei olnud minu kontrolli all. Tegelikult on vastupidi. Enamus vihastamistest on mu enda tegemata töö, ettemõtlematus või millegi eeldamine. Siia otsa veel ka ajapuudus ja väsimus, mis samuti on mu enda probleem ja enda põhjustatud. Nii et tegelikult võin ainult enda peale kuri olla. Koos on korralik kompott, mis iga hetk võib plahvatada valel ajal vales kohas. Nüüd, kui sa oled isa, ei tohiks sellist asja enam juhtuda.



Laste tulekuga meie ellu on sageli vaja teha suuremaid elumuutusi. Kui meie poeg oli saanud kolmeseks, kirjutasin päevikusse järgivad read:

Ma olen pikemat aega tundnud, et ma ei saa hingata enam linnas. Rõhub, kõik rõhub. Nii möödasõitvad trollid, me kodutänaval liiga kiiresti liikuvad autod, ümberkaudsete tänavate kitsus, lärmakad hommikud, igapäevased jalutuskäigud laste mänguväljakule, suurte poodide pikad järjekorrad ja liiga palju inimesi. Mu enda süütenöör on 5 cm pikkune. Kõik kuidagi toimub ja liigub mulle liiga lähedal. Kitsas on. Silmapiir ei ole ka kaugemal kui 15 meetrit, sest siis tuleb ette mõni maja, auto või reklaam. Midagi peab muutuma. Kohe nüüd.

Nädal peale selle teksti kirjanemist sain järsku meili, et see Kalamaja korter, kus elame, läheb müüki ja me peame otsima uue elamispaiga. Kõik toimus muidugi viisakalt ja anti aega ka uue kodu otsimiseks, kuid mina võtsin seda kui kauaoodatud märki ja otsustasime elukaaslasega, et lähme mujale kohe, enne kevadet.

Lausa naljakas, et kümne minutiga leidsin kinnisvaraagentuuri koha, mis hakkas meile mõlemale meeldima. Justkui oleks oodanud meid. Helistasime maaklerile ja järgmine päev olime juba vaatamas. Andsime selsamal päeval ka oma jah-sõna meie uuele kodule Veskimöldres. Teisi elamispindu ei läinud vaatama. Kõik oli selge. Meie uue kodu lõhn oli õige, valgus oli õige, ümbruskond oli õige, inimesed ümberringi tundusid õiged.

Nädal läks ervevalmistusteks ja nüüd elame Tallinna piirist täpselt 12 meetri kaugusel ehk siis minu sõnade järgi maal. Praegu võin öelda, et see otsus oli minu viimaste aegade üks intelligentsemaid ja targemaid.

Muidugi oli alguses kahju toredatest Telliskivi kohvikutest ja hirm, et äkki ei ole nii kaugel kesklinnast midagi teha. Laupäevaõhtused õlledegusteerimised sõpradega hipsterite õllebaarides on läbi, samuti hommikusöögid moekates trendikohvikutes, sest lihtsalt ei viitsi nii kaugele linna sõita. Aga rõõm lapse silmades, kui ta saab oma tõukekaga mööda väikseid teid sõita, ja rahu enda hinges on palju tähtsamad.

Tihti jääb mulje, et enamik eestlasi on õpetatud ette mõrlevateks pessimistideks. Alati kardetakse millegi lõppemist ja uuega alustamist. Enne kui üldse midagi tegema hakatakse, mõeldakse ette kümme sammu, ja kui ükski neist tundub kahtlane, jäetakse kõik pooleli. Eeldatakse, et muutustega seoses läheb elu kindlasti raskemaks ja halvemaks. Kuna mõeldakse ennast hirmust kangeks, ei saagi midagi huvitavat juhtuda. Kui sa aga julged mehena võtta vastu otsuseid, mis pikas perspektiivis on su perele kasulikud, siis sa ei saa kuidagi eksida.



„Kallis, mind nüüd pikemat aega ei ole.“

Kartsin seda lauset pikalt, kuid mingi hetk kuuleb neid sõnu iga mees. Mari sõitis aasta tagasi esimest korda viieks päevaks Rootsi messile ja ma pidin jääma esimest korda oma kohe-kohe kolmeseks saava pojaga pikemalt kahekesi. Ja mul polnud aimugi, kuidas me hakkama saame.

Seesmiselt olin tegelikult väga elevil, sest nüüd oli lõpuks võimalus aru saada, mis puust kutt tegelikult tehtud on. Tean, et poja peab saama oma isaga ainult kahekesi ka olla, kuid sinnamoani olin seda natuke kartnud. Ma ei mõtle kahekesi olemist selliselt, et ema on teises toas või korraks tööol, vaid selliselt, et ema on nüüd millegiks ajaks mängust väljas ja ainuke, kelle poole pöörduda, on isa.

Ema lähedus muudab lapse kohe teistsuguseks. Poeg teab, et kui ema on kodus või koju tulemas, siis saab ta katsetada kõike, mis pähe tuleb, ja kui isaga ei peaks asjad sujuma, saab alati emme juurde minna ja temaga proovida. Ja siis uuesti isaga. Ja siis jälle emaga. Ja küll keegi varsti järele annab.

Esimesel kahel päeval suhtesime nagu mees mehega, mitte nagu issi beebiga. Minu imestuseks avastasin, et see meeldib mulle kui ka pojale. Kahe päevaga kadusid jonnijutud, mis varem olid tekkinud enamasti multikate ja magusa mittesaamisega. Oma toast otsiti välja mänguasjad, mis ammu polnud kasutust leidnud, ja kuskilt ilmusid uued mängud, mida üksi suure keskendumisega mängiti. Autasuks nautisime mõlemad muidugi ka tõeliselt põlisa elamist – sõime otse pannilt, magasime lõuna ajal samade riidega, millega õues käisime, ja igapäevane koristamine oli viimane, millele mõtlesime.

Neljanda päeva hommikul tegi naise öde märkuse, et lapsel on ikka samad riided seljas, mis olid siis, kui mu elukaaslane retale läks. Ausalt öeldes ei pööranud ma sellele pisiasjale tähelepanu, sest kutt ise oli ju super tubli ja rõõmus, ning miks teda siis ärritada riiete vahetamisega. Lisaks tiksus sellistel isa ja poja aegadel mees, et tel peas ainult üks mõte: peaasi, et selleks ajaks, kui ema tagasi tuleb, on laps puhas, uued riided seljas ja tuba koristatud. Minu vahepeal on, kuidas me vahepeal elanud oleme.

Viienda päeva hommikuks olime saanud poisiga parimateks sõpradeks. Mul ei olnud vaja mitte midagi mitu korda korrutada ja enne magamaminekut ütles kutt lause, mis mul suu lahti ehmatas: „Issi, ma enam õhtuti magusat ei taha, muidu ma ei maga hästi.“ Olime oma eluga nii ära harjunud, et kartsin nüüd hoopis seda, et mis hakkab saama, kui ema koju tuleb.

Nii et, mehed, kui võimalust on, veetke oma poja või tütreaga koos aega ka ainult kahekesi. Ja kohe pikemalt. Võtke võimalusel isegi nädal, milal olete vaid kahekesi. Luban, et hakkate oma lapsi hoopis uue pilguga nägema.



Mõni aeg tagasi käisin vestlemas ühe väga ägeda mehega. Mehega, kelle südameasjaks on just meiesuguste eesti meeste ja eesti isade vaimne tervis. Tema nimi on Daniel Soomer ja tema kontaktid võib soovi korral netiavarustest üles otsida. Ma lisan siia katkendeid temaga jutuajamisest ja soovitan kindlasti kõigil isadel see peatükk läbi lugeda. Teeb elu lihtsamaks. Vähemalt mul tegi.

Kas tihti on ka nii, et inimesed küll armastavad ja hoiavad üksteist, kuid muutunud keskkond seoses laste sünniga saab probleemiks, sellega ei tulla toime ja minnaksegi lahku?

Jah, tihti see nii ongi. Inimesed lihtsalt ei saa aru, et näiteks võib elukaaslane peale lapse sündi hakata ühel hetkel lihtsalt närvidele käima. Enamasti on põhjus uues keskkonnas, sest enne saadi ju kenasti läbi. Kindlasti mängivad naiste puhul oma rolli ka hormonaalsed muutused, millega kaasneb ebastabiilsus. Lisaks veel

mõlema puhul unepuudus, mis põhjustab suuremat ärrituvust ja mis omakorda põhjustab väikeste murede suureks paisumist. Kui vaimne ressurss on puudulik juba unepuuduse tõttu, võivad juba asjad uskumatult palju ärritada. Pealegi tekib paljudel meestel kühmus: kes ma nüüd olen? Enne olin noor mees, aga kes ma nüüd olen? Paljud mehed ei tulegi sellega toime, sest muutus on järsk. Sõbrad kutsuvad samamoodi välja nagu varem, aga ma ei jaksa. Või tunnen, et nagu ei tohi. Ja isegi kui lähen, siis räägivad kogu hoopis teistel teemadel ja elavad hoopis teist elu, nii et oma vanade sõpradega nagu ei saagi enam labi. Eks ta meestel ole hästi sarnane olukorraga, kui tekib esimene paarisuhe. Paarisuhte alguses tundub keeruline olla suhtes, aga kui saad lapse, siis saad aru, et see naisega koos elamise alustamine oli ikka palju lihtsam kui lapsesaamine.

Uue rolliga hakkavad meestel välja tulema ka uued mured: mis-moodi nüüd selle lapse eest hoolitseda? Ja siin tuleb kohe mängu see, kuidas hoolitseti sinu eest. Tihti mõeldakse, et minu peres tehti ju nii, ma arvan, et see on normaalne ja teen ka nii. Või siis, et meil oli nii ja kuna see oli nii paha, siis teen vastupidi. Ning just selliste pööratud asjadega minnakse vahel ka üle piiri. Olgu see siis rangus või vabadus.

Veel on meestel mureks, et uus keskkond võtab ära minu isikliku ja üksioleku aja – seda lihtsalt ei ole enam. Samuti elukaaslasega kahekesi koosolemise aja, sest enamiku aja päevast peavad mõlemad tegelema lapse muredega. Lisaks eriarvamused, kuidas peaks last kasvatama. Selge see, et mehed hakkavad mõtlema, mis nüüd edasi saab ja kuhu ma olen oma eluga minemas.

Kui karm peaks isa olema, kui palju lapsele piire seadma?***Kui kaugele minek on arendav, kui kaugele kahjulik?***

Kipub küll nii olema, et üks vanem on rangem kui teine, aga lääne kultuuris ei ole need mehe-naise sooga nii tugevalt piiritletud. Mees võib olla kindlasti väga range siis, kui ta ei oska olla lapsevanem. Kui ta arvab, et nii peabki olema, kuna tal lihtsalt ei ole kogemust. Ideaalis peaksid mõlemad vanemad hoidma lapsega teatud piire, aga mõistuse piires. Tihti on ka nii, et vanemad võtavad automaatselt rollid, et üks on rangem ja karistaja ning teine lohutaja. Kuid siis võib lapsel tekkida just karistaja poolega halvem suhe, sest temaga ei ole nii palju soojust ja koosolemist. Nii et ma ei soovitaks vanematel teadlikult selliseid valikuid teha. Kui võimalik, olge rohkem sarnased, nagu nii on vanemad erinevast soost ja suhe ema kui naisega ja isa kui mehega annab soorollid lapsele edasi. Ei ole vaja forsseeritult näidata, et mees teeb nii ja naine naa. Ei tohiks olla suuri väärtuste erinevusi, sest see on lapse jaoks väga segadusse ajav. Nii ei saa laps tihti aru, kellega ta peaks suhtlema ja keda kuulama. Ja kui ta saab vanemaks, siis võib ta lihtsalt keelduda ühe vanema soovest täitmast. Vanematel endil võib hiljem raskeks minna. Lihtsam on asjad omavahel varem kokku leppida.

Mis vanuses peaksid isa-ema lapsest nii-öelda lahti laskma?

Lapsel ja üldse inimestel on erinevad arengukriteeriumid. On füüsilise arengu, emotsionaalne ja sotsiaalne areng ning intellektuaalne areng, mis ei pruugi olla samal tasandil. Pealegi on kõik lapsed eri arengutasemega, mõned kolmeaastased sobivad juba nelja-aastastega mängima, mõned aga veel kaheaastastega. Põhimõtteliselt

võiks hakata lahti laskma võimalikult vara, aga seda tuleb teha nii, et lapsel ei tekiks tunnet, nagu hakataks teda maha jätta. Laps ei tohi olla õnnetu. Kui ta on lasteaia alguses paar päeva kurb, on OK, aga talle tuleb enne lihtsalt selgitada, mis toimuma hakkab. Seda saabki hinnata ainult selle järgi, kuidas laps vanematest eemal olles oma päevaga toime tuleb. Tuleb vaadata üldpilti, kas talle seal meeldis. Eks lapsel on ka omad mured, et mis saama hakkab ja kas vanem ikka tuleb tagasi. Aga kui tekib rutiin ja ta näeb, et vanem tuleb iga kord samal ajal tagasi ja kõik teised vanemad ka, siis saab ta rahulikuma südamega lasteaeda.

Kuid võib tekkida ka selline seis, kus hoopis lapsevanema jaoks ei ole mõeldav, et laps hakkab eemalduma. Tekib hirm, et äkki kaob hoopis temal mingi roll. Ja siis tekib moment, kus ta pidevalt lapselt küsib: kas sul on lasteaias paha olla, ehk tahaksid hoopis kodus olla. Ja lapsed on selles mõttes maailma parimad, et nad armastavad oma vanemaid ning teevad kõik nende jaoks. Laps üritab omal viisil lahendada seda, et ema on mures, ja hakkab murele lahendust otsima. Ja hakkab vastama just nii, nagu vanem oma küsimusega soovib, et lasteaias ongi paha ja tahan koju. Nii et vanemana peab hästi mõtlema, et küsiksid piisavalt neutraalselt. Näiteks on head küsimused peale lasteaiapäeva sellised: kellega sa täna mängisid? mida sa teed? Nii et vanem peab jääma ka ise oma küsimusega neutraalseks, kui ta tahab teada, kuidas lapsel lasteaias päriselt läheb.

Üldiselt peetakse kolme aastat selliseks perioodiks, kui lapsel tekib vanemaga kindel kiindumussuhe. Sinnamaani oleks hea, et laps saaks oma vanemate lähedust siis, kui ta vajab. Pärast seda võib olla kindel, et kiindumussuhe on olemas ja siis võib lasta tal pöörduda omaette olla. Kui tal on huvi teiste lastega mängida, siis võib lasta tal seda julgelt ka varem teha.

Mis saab siis, kui laps on kodus ja üksinda ei mängi, vaid käib kogu aeg ema-isa sabas, et see temaga mängiks?

See on puhas harjumus. Kui ta on harjunud ainult vanemaga mängima, siis tahab ta kogu aeg temaga mängida, sest ta lihtsalt ei oska üksi mängida. Aga lapsed õpivad kogu aeg. Alguses ongi ju laste omavahel koos mängimine selline, et nad on küll koos, kuid mängivad eri mängu. Aga vanemaga on mõnusalt lihtne, sest ta mõtleb lapsele mängu välja. Kuid mõni väike laps ei kohane nii kiirelt ja temaga on natuke raskem koos mängida. Nii et puhas harjumus, mis ajaga kaob ja mida saab harjutada – andes lapsele tasapisi aina rohkem vastutust aktiivse mängimise eest.

Kas lapsel peaks laskma igavust tunda? Kui isa tuleb töölt, on väsinud ja tahab puhata, aga laps palub, et isa temaga mängiks, kuna lapsel on igav?

Kõigepealt tuleb vanemana mõelda, mida laps vajab, mida ta on vähem saanud. See peaks olema heas mõttes selline bilansiarvestus, kus tuleb ka ennast arvesse võtta. Kui kogu aeg mõelda, et ma ei jäta lapse soovi täitmata ja teen kõik, mida ta soovib, on oht ennast unustada. Siis oled sa lapsega mängides närvilisem, pragad temaga asjade pärast, mis tavaliselt sind närvi ei aja. Frustreerunud vanem ei ole kindlasti hea. Võiks teha nii, et leppida kokku mängida koos näiteks enne õhtusööki, enne seda saad siis puhata ja oma asjad ära teha, sest sul on tõesti ka enda aega vaja. Või siis keskendud lapsega mängimisele ja teed oma asju õhtul hiljem. Tihti piisab ka lapse mängu assisteerimisest – teed lapsele korraks karu häält ja ta mängib edasi. Sageli on selline kontakt tema jaoks piisav. Selle kõrval

tasub jälgida bilanssi, et võtaksid teadlikult aja lapsega koos olemiseks – mänguks või muuks tegevuseks, mida talle teha meeldib.

Mis seisus on sinu arvates eesti mees, mis seisus eesti isa?

Eesti mees saab järjest paremaks isaks. Põlvkondade mõttes lähevad asjad järjest paremaks. Kahjustavad vana aja hoiakud on kadumas ja seda on hea näha. Nooremad põlvkonnad võtavad asju palju avatumalt ja suhtuvad paindlikumalt probleemidesse.

Esimene samm heaks isaks saamise poole on see, et tuleb endale teadvustada, mis tunne on isal endal probleemide esinedes: kas ta on kurb, vihane, väsinud või tunneb ennast hoopis hästi. Siia tuleb nüüd ka piiride seadmise küsimus hästi sisse, et kui palju ma võin oma lapselt nõuda. Väga oluline on aru saada, kellel siis on probleem. Lihtne on näiteks juhul, kui laps kukub ja saab haiget. On selge, et lapsel on probleem ja teda peab lohutama. Aga kui tuleb välisult koju ja laps trallitab nii nagu iga teine päev, kuid sina vihastad ta peale, siis on probleem ju sinul, mitte temal. Küsimus ongi, kellel on probleem ja kuidas sina seda lahendad. Peab alati meeles pidama, et iga kord probleemi lahendades sa ju õpetad teda, sa näitad, kuidas selliseid olukordi normaalselt lahendada. Sa näitad eeskujut ja tulevikus hakkab laps seda kopeerima. Kui sa surusid oma lahenduse jonnuga läbi, siis praegu ta ei saa midagi teha ja alistub, aga kui ta suuremaks saades su peale väga vihane on, käib tema jõud juba üle nii sinust kui emast ja ta lahendab probleemi samuti jõuga. Nii et enne lahendamist asumist mõtle alati, kellel on probleem.

Muidugi on kõige raskem variant see, kui laps kuskil koores marketis jonnima hakkab. Sa arvad, et see on lihtsalt jonn ja pead

ja asud asja jõuga lahendama. Aga enne pead mõtlema, et äkki sa ise ei arvestanud tema päevaga. Võib-olla oli tal lasteaias raske päev, ta ei maganud päeval ja sa vedasid ta veel kaubamajja. Tegelikult vastutad ikka sina.

Kui sa saad aru, et probleem on sinus, siis seletagi lapsele nii. Et ma olen praegu väsinud ja see kõva heli teeb mind närviliseks – kui ma saan natuke puhata, siis pärast jaksan sinuga mängida. Ja lapsed mõistavad, nad saavad aru ning kuna ta on vanemate jaoks kõigeiks valmis, lõpetab peagi ka jonnimise.

Meeles tasub pidada ka seda, et lapsele ei tohiks öelda „ära nukrutse“ ja üritada teda siis tingimata kurvana olemisest välja tuua. See annab lapsele märku, et nukker ja kurb olla ei tohigi. See on sama, kui inimesele depressiooni puhul öelda, et ära ole kurb, ole hoopis rõõmus ja naudi elu, kuigi depressioonis inimese esmane vajadus on, et keegi tuleks tema tunde juurde ja kuulaks ta ära. Ütleks, et ta mõistab, miks teine on mures. Ja see, kes on halvastujus, saab aru, et sa teda mõistad, ja on nõus sinuga kaasa tulema. Nii on ka lapsega – kui tal on halb olla, peab temast kõigepealt aru saama ja alles siis saab edasi toimetada.



Me olime mõlemad enne lapse saamist täielikud reisihullud ja seetõttu oleme nüüd ka perena käinud palju seiklemas ning uut energiat ja mõtteid otsimas. Väikse lapsega reisimine on aga hoopis midagi muud. Enamuse ajast on tunne, justkui oleks sul kaasas ööklubist tulnud purjus sõber, kes pidevalt jaurab ja läliseb ning tahab, et kõik teeksid seda, mida tema just hetkel tahab teha, ning jälgib väga hoolega, et sa oma pruudiga üksi ei jääks ja kohe kind-

lasti kallistama ei hakkaks. Sellistel reisidel kipub energia kaduma lapsega tegelemise peale ja õhtuks oleme elukaaslasega nii lahl, et ei jätku eriti jaksu nautida ka teineteist.

Mingi aeg sai meile selgeks ka kodus, et õhtute peale ei saa loota, kui tahame natukegi ennast mehe ja naisena tunda. Lõpuks ei jaks. Proovisime tõsta oma hullamisaja lõunale. Kuna lapse magas talve tõttu toas ja veel meie magamistoas, pidime ära kasutama tema ärkveloleku aja. Panime talle projektoriga suure toa kinnale „Teletupsude“ saate, sest see oli ainuke asi, mis natukeseks tema tähelepanu emalt ära tõmbas, ja saime tagatuppa kaduda. Hada oli aga selles, et meie majal on päris õhukesed seinad ja kogu see tupsude lälän ja plälän kostis ka magamistuppa. Mis meil muud üle jät, kui seda lälänat taustaks kuulata ja oma armurööme edasi nautida. See omakorda põhjustas uue mure.

Olete ehk kuulnud Pavlovi refleksist – koertele helistatakse kel lukest samal ajal, kui neid toidetakse. Peagi on asi niikangel, et piisab vaid kellukese helinast, kui koertel hakkavad suljenämmud tööle. Minul tekkis nüüd samas stiilis mure: kui kuulsin kuskil Teletupsude lälänat – ja seda kuulsin enamiku noorte perede juures, kus külas käisime –, ei saanud lauast enam püsti tõusta, sest ettepoole oli suur, loodus tegi oma töö. Ja see, kui sul Teletupsude peale kõvaks läheb, on märk sellest, et pead midagi oma elus muutama. Nii lõppesidki meie lõunased hullamised Teletupsude saatel. Õnneka saabus peagi kevad ning laps hakkas õues magama ja meie saime tagasi oma tünnikese magamistoas (Mari väidab millepparast, et päris tund aega see ikka ei olnud).



Mul on tõeliselt hea meel, kui mu elukaaslane saab natuke aega üksi, ilma meieta olla ja oma mõtteid kuulata. Teineteisest eemal-olek puhastab ka meievahelist õhku. Kusagil mainiti, et paarid on kõige õnnelikumad siis, kui koos ja eraldi veedetud aeg on ühepikkused. Mulle tundub, et see on mõistlik valem. Nii jäävad mõlemad endaks ja teisele poolele piisavalt võõraks, et kokku saades jälle sädemed lendaks ja kõik oleksid suhtes õnnelikud. Mitte et naised oleks suhtes sellised, nagu kuulus käsipallur Riho-Bruno Bramanis Vanuatul märkas: kuna naistel abiellus naeratamiseks põhjust ei ole, siis lüüakse tal abiellumisel esihambad välja. Või et mees elaks oma päevi nagu humorist Sulev Nõmmik kirjeldas ühes oma sketšis: mul on naisega hea tasakaalus suhe, üks päev teeb naine seda, mida naine tahab, ja teine päev teeb Sulev seda, mida naine tahab.



Olen pikalt otsinud sõna, mis iseloomustaks mu mõtteviisi ja käitumist, ja leidsin sõna *romantik*. Ma tean, et see kõlab jube moosise ja imalana, kuid üks kunstiajaloo raamat just sellise vaste mu tunnete ja mõtetele andis. Nagu romantismi iseloomustab ka mind võõrdumus tegelikkusest ja ehamaised tegelased. Mind huvitavad ebatavalised olukorrad ja inimesed, kes julgevad ja jaksavad elada väljaspool tavaühiskonda. Ei taha ma eriti tunnista ettekirjutusi ja kõige rohkem vihkan rutiini. Olen olnud lapsest saati igasuguste seiklusjuttude ja ajalooliste jutustuste fänn.

Praegugi vahin, suu lahti, filme keskajast, mulle meeldib isegi unedes pöörduda tagasi sellesse aega. Paigalseis ja stabiilsus on minu jaoks raske, igasugune muutus tähendab aga paranemist ja

edasiliikumist. Ma ei väsi kunagi rõhutamast tunnete ja tustatunde tähtsust. Mulle meeldivad kauged maad ja reisimine, kuid maal olles igatsen uskumatult palju kodu järele. Kodus olles aga jätan kauged maid.

Mulle meeldib boheemlus, inimeste erinevust rõhutav ja talviste inimeste nii-öelda normaalset elu trotsiv käitumine. Mulle meeldib kunstnikuks olemine ja loomisseisundis viibimine. Ma kaifin hetki, kui väravad on avatud.

Mulle meeldib, kui mehed on julged, ausad ja vaprad. Naised aga õrnad, kauni välimusega, kaastundlikud, head armastajad ja kindlameelsed. Eriti ägedad on need naised, keda juhivad loodus ja iseloomustab salapärasus.

Aga kuskohalt see kõik pärit on? On need geenid, lapsepolv, kasvatus või kool? Siin lõpeb minu mõistus. Niikaua kui mulletan, olen kogu aeg selline olnud. Ju siis peangi olema. Aga ma tunnen, et liigun veel rohkem iseendale lähemale. Ootan juba huviga, kuhu see mind mu elus välja viib.

Vähemalt olen ma selles elus sündinud õigesse kohta. Ma armastan Eestit. Meie maa võlu on selles, et kõik on kogu aeg liikumises, isegi looduses ei teki rutiini, mida ma kõige rohkem vihkan. Suved vahelduvad talvedega ja kevaded sügisega. Seda vahetunnet on just Eestis nii äge jälgida. Elu on samuti justkui kaheksa juppunud – külmal ajal kuus kuud puhatakse, vaadatakse endasse ja elatakse sissepoole, et siis kevadest alates taas särada ja elada rohkem energiaga väljapoole. See kõik on lihtsalt nii võimalik ja ilus!

PÄRANID

Aga mis saab siis, kui kõik hakkab läbi saama? Mis on meil kui mehe parand? Millise jalajälje ma jätan järeltulijatele põlvedele, minust maha jäävale ühiskonnale, planeedile? Kas muutsin midagi paremaks või hoopis halvemaks?

Kuidas mäletatakse mind, kuidas räägivad minust mu lapsed ja lapselapsed, kui mind enam ei ole? Kas on üldse midagi teinud?

Need küsimused hakkavad minuvanuseid mehi vaikselt kummitama. Kas oled üldse hea mees ja kas otsused, mida vastu võtad, on õiged? Sellele viimasele küsimusele saad kahjuks vastu võtta paar sekundit enne siit ilmast lahkumist. Siis tekib mõtlemine, kas õnn oli ikka õnn ja kas ebaõnn oli ikka ebaõnn. Kuna surma ei pääse keegi, saavad kõik vastuse.

Ja surma ei tasu karta. Üks eluiga on piisav selleks, et kõik vajalikud asjad jõuaks ära teha. Kui ma suren, siis tahaksin minna eeloleliku meelega, teadmisega, et kõik on tehtud. Praegu pole mu elu elamiseks põhjust, sest tegemisteks on veel aega, palju aega veel. Tuleb ainult kasutada aega, mitte veeta aega.

Oma lastele tahaks õpetada ennekõike seda, *kuidas* peab olema, mitte *mida* peaks mõtlema. Paradoksaalne on see, et juba tiinekaeast saati rääkinud, et meie vanemad on *unustanud*

ja üldse ei tahaks nende moodi olla ning üritame seda ka neile selgeks teha, aga nemad püüavad ikka oma rida ajada ja meie jällegi punnime vastu ... ja samal ajal üritame ise oma lastele selgeks teha, et elama peab nii, nagu meie oleme elanud. Me ise tahame küll erineda eelmisest põlvkonnast, kuid nõuame, et järgnev põlvkond oleks meiega sarnane. Peaksime laskma neil areneda ja elada ikka omasoodu.



On olemas üks mõistulugu.

Mees hakkab mäejalamil oma guru järelevalve all mediteerima. Mõne aja pärast küsib õpetaja õpilase käest, et mida ta seal eemal näeb, ja osutab kaega mägedele. „Mäed on mäed,” vastab mediteerija ja suleb silmad, et jätkata. Mõne aja pärast palub õpetaja õpilasel silmad avada ja küsib uuesti, et mida ta näeb. Õpilane vastab: „Mäed ei ole mäed”, ja suleb silmad. Pärast päevi mediteerimist avab õpilane uuesti silmad ja õpetaja küsimuse peale vastab: „Mäed on mäed”. „Nüüd oled sa valmis,” ütleb õpetaja.

Ma ei saanud pikka aega sellest mõttest aru, aga viimasel ajal on ta oma tarkust mulle näitama hakanud. Just rānu sellele, et meie ühiskonnas hakkavad jälle pead tõstma ja moodi minema lihtsad asjad. Ka mina olen hakanud nende võlust aru saama.

Elu liigub lihtsuse poole. Altpoolt hakatakse vastu suruma, et ei ole meil kogu seda sitta ja infot vaja, mida nii palju peale surutakse. Kellelegi enam ei meeldi keerulised raamatutarkused ja päheõpitud tsitaadid, sest neid on juba küll loetud ja kuulatud. Taas soovitakse lihtsaid lugusid päris inimestelt. Muide, võin kinnitada, et tegelikult on palju lihtsam õppida pähe tsitaate ning neid ka ette kanda kui rääkida päris elust ja päris inimestest. Vaat see on tõeline kunst.

Minu *streetfood*i majakeses läheb paljudel nägu naerule, kui räägin talusingist ja värskelt püütud siiakalast. Kõrval majakeses jäävad välismaiste friikartulite järjekorrad aasta-aastalt lähemaks sest inimesed tahavad puhast ja päris toitu. Ka toidu puhul peotutatakse lihtsuse juurde tagasi.

Ma ei tea ühtegi inimest, kes tahaks oma toidu meeleldi vastu võtta pahas tujus teenindajalt kohas, kus tagant köögist kostab mikrooni köll, mille omanikku näed Maximates allahindluste ajal Poola liha ostmas ja söögikoha kokkasid pole sa kunagi oma silmaga näinud, aga menüüs on 63 eri toitu ja kõik saavad valmis nelja minutiga.

Samuti usuvad naised järjest rohkem päris ilusse ning julgevad sotsiaalmeediasse panna endast pilte ka ilma meigita. Muude re näete sellistena mitu korda ägedamad välja kui kunstlikul ja kunstripsmeid täis fotojäädvustustel.

Kõige moekamad linnapreilid otsivad läbi Facebooki suvekanu rendile, et hommikuti saaks ikka päris muna pannile lüua. Nagu kunagi vanaema juures.

Ka suhetes tullakse päris asjade juurde tagasi. *Armas ja hea* on põllulilled vaasis on palju ilusam kui pikk monoloog tavalisest armastusest ja sületäis Viru tänava roose.

Kõige suurem kunst ongi osata nautida lihtsaid asju ja eelkõige oskajaid on ka vahepeal arvanud, et „mäed ei ole mäed”. Sellised õppetunnid ongi, et lihtsate ja päris asjade juurde tagasi pöörduda.



Et natukenegi mõtestada teekonda ja jätta endast järele tapetud, on parem maailm, kui oli minu siia sündides, teen igapäevast elu istumise iseendaga vahetükkideks. Kuhu liigun ja kas olen lega rahul? Kas suund on õige? Või on kiirus vale ja pean lihtsasti maha võtma ning mitte nii hullult tormama?

Ei saa kogu aeg hullu panna ja käia ning tulistada läbi oma elu. Vahepeal on vaja ka mittemidagitegemise päevi, vahtida lakke ja oma tegemiste üle järele mõelda. Eriti ilmneb see reisimisel. Kohe on vaja päevi, mil sa ei tee midagi. Ei jookse muuseumi ega ühtegi kivirahnu vaatama, sest aju ei jaksa kogu aeg uut infot vastu võtta. Kui mõõt saab täis, siis hakkab üle ääre ajama ja vahutama ning see ei ole ju reisimise eesmärk. Vahepeal peab ikka atra ka seadma, nagu ütlesid vanad eestlased.

10 000 aastat tagasi tegelesid mehed enamuse ajast toiduotsimise, ulualuse ehitamise või sõdimisega ja ei olnud aega eriti filosoferida. Nüüdsel ajal on ehk liigagi palju vaba aega ja siis hakatakse igasugu muresid välja mõtlema. Ei ole see elu nii hull midagi, ise ei tohi seda keeruliseks elada.

Ma tahaks küll, et minust räägitakse kunagi kui rõõmsast ja õnnelikust mehest, kes elu huumoriga võttis, ja paljude hulluste kohta öeldaks, et see segane tegigi need teoks. Eks mulle ole alati meeldinud natuke inimesi ärritada ja provotseerida. Isegi Hongkongis, kui olin paar klaasi veini julgustuseks joonud, käisin Bruce Lee ausamba juures kohalikele selgeks tegemas, et Chuck Norris oleks kindlasti sellele vennale tappa andnud. Peaaegu oleks mulle tappa antud, aga vähemalt sai nalja.

Kunagi oli mul tunne, et peaks elama kahte elu. Ühte, mis on ühiskonna poolt aktsepteeritav, kindluse ja selgusega ning kus laenu on ilusti makstud. Teisalt aga boheemlase elu, kus pole mingit kindlust, aktsepteerimist ja selgust ning pangalaenu sulle ei anta. Pikapeale olen hakanud tähele panema, et need kaks maailma võivad ka põimununa koos eksisteerida. Ei pea nii radikaalne olema. Hipi võib ka mersuga sõita ja pangahärra rannal magada. Tundub, et minu jaoks toimib see just nii kõige paremini.

VÄGI

Ma olen vist lõpuks leidnud oma tee ja oma loo. Kõik, mis sinna ei kuulu, heidan kõrvale, ning ka mittesobivaid võõraid ei lase enam sisse. Mul on enda mullis lõbus, põnev ja hea.

Eks ikka loetakse raamatuid ja õpitakse fraase pähe, kuid nende järgi elamine nõuab hoopis erilisemat oskust ja muidugi suurt mune. Kuid nii elama hakates avaneb täiesti teine maailm ja peagi ei ole uusi raamatuid enam vaja, sest kogu info, mis sind aitab, tuleb enda seest. Ega kõiki neid eelnevalt loetud ideid ja mõtteid ei ole ju mina välja mõelnud. Need tarkused on mööda ilma ja universumit ringi rännanud juba aastatuhandeid ja on kõigile kättesaadavad. Tuleb vaid väravad lahti teha. Need tekstid siin on minu tõlgendus nendest.

Loodan, et leidsid vähemalt ühe hea mõtte, mis pani sind juurdlema oma elu üle ja aitab ehk natuke mõnusamatele rõõmatele elus. Iga mehe elu on erinev, iga mehe seiklused ja teed on erinevad, aga kuskil ürgsel tasemel oleme kõik vennad.

Ära igatse taga minevikku ja ilusaid hetki. Enamasti olid need sellepärast nii ägedad, et sa kogesid neid esimest korda. Las nad jääda, mälestustena on nad palju ilusamad. Paremini seikle ja otsi uusi hetki, tee midagi jälle esimest korda. See tähendab arengut ja edasiliikumist ning paneb mehe südame põksuma ja teeb ölad laiaks. Ja kui keegi küsib, et mida sa seikled ja tõmbled kogu aeg, siis küsi vastu: miks kuradi pärast ei?

Ära lase kunagi sellistel küsijatel ohustada oma unistusi. Okei, vahel pead korra maha istuma, mõtlema ja tunnetama, kas oled ikka õigel teel, aga oma seiklusi ja ideid maha tampida ära lase. Kui märkad, et oled teelt eksinud ja kõnnid vales suunas, siis loodan, et sul on jõudu ja väge suunda muuta. Kui sa unistad ja suudad oma unistust ka ette kujutada, siis suudad seda ka ellu tuua. Ära muretsse, kui sa ei tea, kuidas – info tuleb tegemise käigus.

Katsu ära tunda see hetk, kui mingi jama tuleb elus ära lõpetada. Ja seda sa tead ise väga hästi, millal see hetk käes on.

Meie tähtsaim ja suurim ülesanne ongi elada oma elu suurepäraselt. Kui su elus on ilusaid ja mõnusaid hetki, siis tee kõik selleks, et need hetked oleks veel nauditavamad, sest kui tulevad rasked ajad, siis on, mida meenutada.

Katsu saada kõige positiivsemaks ja rõõmsamaks inimeseks, keda sa tead, sest enda seltsis tuleb sul elu jooksul palju aega veeta. Pidi olema nii, et rõõmsad ja positiivsed inimesed näevad isegi kalmistutel ainult plusse.



Kui on võimalus, reisi. Reisi palju. Kui ei saa välismaale, siis seikle

Eestis. Meie maa on väike, kuid täis kohti, kus inimesed peaaegu ei ole. Kohti, kus saad olla üksik või oma perega nii, et päevade laupä ei näe kedagi. Alati on võimalus reisida oma kodus. Selle jaoks on olemas raamatud, muusika, filmid, hea söök ja jook, inspireeriv seltskond.

Kui reisilt koju tagasi jõuad, avastad enamasti, et kõik teised on ikka samasugused ja elu kodus on ka samasugune kui enne lahkumist, aga sa ise oled muutunud. Inimesed hakkavad seda märkama ning isegi su käest nõu küsima, sest saavad aru, et su silmaring ja mõtted on avaramad. Ja jällegi – ära anna alla, kui nad üritavad selgeks teha, et sa elad liiga seosetut elu. Ussikese jaoks hernekaunas ongi kogu maailm hernekaun.

Ma palun ühte – kui satud välismaale, siis arvesta, et sa oled oma kodumaa nägu ja saadik. Oma maa reklaam.

Kui kunagi Uus-Meremaal ühes väikeses rannakülas maooridega maa sees küpsetatud toitu söime ja nende pühas metsas looduslikus kuumaveeallikas ujumas käisime, mainisid nad järsku, et on ennegi ühtesid eestlasi kohanud. Ja need eestlased olid nii toredad olnud, et õpetasid kohalikele isegi paar eestikeelset lauset: „Ma armastan sind. Laku vittu. Söö sitta.“ Loodan, et see ei ole kultuur, mida sina rändajana maailma viid.

Kui sa oled kunstnik, kasvõi niisama elukunstnik, siis seda vajalikum on rändamine ja eemaldumine rutiinist. Kui sa kuuld ära ei käi, siis millest sa kirjutad-maalid-räägid? Ainult rutiinist. Ole väga äge eesti mees ütle selle kohta nõnda: Eemaldudes rutiinist, tekib vabanenud loomingulisus. Ja selle pealt tekivad unustamatu teosed. Olgu see kasvõi su enda elu.



Kui sul on midagi vaja, koputa uksele, ja kui ei kuulda, siis koputa kõvemini. Visatakse välja, roni aknast sisse. Tahad, et sinust aru saadaks, seleta. Kui sul on küsimusi, siis küsi. Kui ei meeldi või väga meeldib, ütle. Kui tahad midagi, küsi seda.

Sa võidki jääda oma Google'i linke ja Instagrami inspiratsiooni koguma, aga kui neid ellu ei ärata, pole sellel mingit mõtet.

Kui sa usud, siis sind ka aidatakse. Lääne inimestel on kombeks otsida kõigele seletust. Pole vaja. Sa ei pea teadma, kuidas kõik toimib. Peaasi, et toimib. Mõnikord pakub enim põnevust müstika ja salapära. Pärast Sydneys elamist alustasime maailmareisi ja rentisime selleks väikebussi. Jõudsimme sõita paarsada kilomeetrit suurlinnast eemale, kui peatusime kohvipausiks vaikes ja üksikus teeäärses kohvikus. Lõin ukseid kinni ja avastasin, et võtmed olid bussis ja ukseid muidugi lukus. Kurat! Okei, istume korra kohvikusse ja mõtleme, mis edasi saab. Arvatavasti tuleb nüüd Sydneysse tagasi pöörduda ja uued võtmed tuua. Ostsin ühe kohvi ja kurtsin muret kutile, kes leti taga kohvi jahvatas. Kutt naeratas ja ütles, et oli 15 aastat Sydneys autosid varastanud, kuid nüüd on korralikuks hakanud. Et teeb kõigepealt kohvi valmis ja siis teeb ka busiuksed lahti. Nii oligi. Katsu nüüd seletada, kuidas sellised asjad juhtuvad.



Kuidas sa ennast õhtuti magama minnes ja hommikuti ärgates tunned? Kui on jama ja oled kõigest väsinud, puhka. Sul on selleks õigus. Keegi ei saa sulle sundida peale sõna *peab*. Sittagi sa ei pea. Nii et ära stressa nii palju, sul on enamasti võimalus öelda ka EI. Laiskus, muide, on vahel isegi arendav. Parimad lahendused prob-

leemidele on mul tulnud seepärast, et ma lihtsalt ei viitsi teha midagi nii, nagu kõik teevad. Siis hakkad mõtlema, kuidas saaks kergemini ja tõhusamalt. Enamikul kordadest olen leidnud palju paremaid ja kiiremaid lahendused.

Kui sa sellest aru ei saa, et vahepeal peab ka puhkama, siis mu keha ja vaim otsustavad ise su eest. Nad annavad kõigepealt märku ja kui sa siis ka aru ei saa, lülitavad ennast lihtsalt välja. Siis pead oma masina töökotta viima. Aga nagu teate, ei ole see üldse lõbus ja odav.



Iidsetel aegadel tehti peale jahipidamist löke, mehed kogunesid sinna äärde ning vahtisid vaikides tuld. See oli hetk, kui aju puhkas ja kõik olid rahus. Mehed olid välja lülitatud. See on olnud aastatuhandeid meie loogastus. Korterrisse on päris raske löket teha ja nii on see tegevus asendunud telekavahtimise ajal kanalite klõpsimisega. Aju on tühi, sa ei mõtle millelegi ja lihtsalt klõpsid. Loodan, et ka naised teavad seda, mõistavad ja lubavad seda, sest enamusi põnevaid ja ekstreemseid asju, mis mehele loogastust pakub, on kahjuks ühiskonnas põlu all. Las meile jääb siis vähemalt see lõbu.

Katsu hoida oma asjad korras. Siis on ka su mõtted korras. Ma ise olen läinud sellega vahel äärmustesse, sest käin pärast murumist tundide kaupa mööda värskelt niidetud platsi, et pikema aja jäänud rohuvõrsed kääridega parajaks löigata. Aga nagu teada, iga võitlus äratab mehes väe ja paneb energiad liikuma, nii et loomõned veidrused jääda ka mulle.

Ole hea ja proovi võimalikult vähe jama ajada. Muide, tea seda, et kui valetad, õõnestad tegelikult enda enesekindlust, sest alustad

endale pidevalt, et pead valetama, et saada hakkama, olla huvitavam või tuntud. Kui sa oled aus, on su sõnadel rohkem jõudu. Ja arvesta, et kui juba hakkad valetama, pead valetama kuni lõpuni. Ja see on päris stressirikas.

Muidugi kui inimene ise usub, mida ta räägib, siis ei ole see valetamine. Sama käib ropendamise kohta. Kui keegi ütleb kellegi kohta, et ta on tõeline munn, ja tegelikult see mees ongi tõeline munn, siis ei ole see ropendamine, vaid asjade nimetamine õigete nimedega.

Hoiä oma karja. Pea meeles, et enamik naisi tahab oma mehele alt üles vaadata, aga nad ei kannata silmaotsaski, kui mees neile ülevalt alla vaatab.

Ning kui su maja igalt korruselt kostab korraga röökimine „Kaka on valmiiis“, ära kaota pead ega mine närvi. See on märk sellest, et oled edukas mees ja oled oma elus mingeid asju ikkagi õigesti teinud. Sul on ju lapsed. Mulle endale seostub selle hüüdega üks äge võistkonnakaaslane, kes enne tähtsaid mängu käis alati WC-s ja kui oli lõpule jõudnud oma asjaajamisega, karjus igakord üle riietusruumi sama lause. Kõik täismehed naersid oma kõhud kõveraks ja nii sai pinged maha enne platsile jooksmist.

Nii et ära kunagi kaota oma elust lapselikke lollusi ja naeru. Need aitavad rasketest hetkedest üle saada ja toovad igasse päeva päikest juurde. Mehed ei saagi kunagi suureks, me lihtsalt õpime teatud seltskondades paremini käituma.



Mingis mõttes oled sa justkui näitleja, oled 24 tundi erinevates rollides ja mida paremini sa oskad neid rolle mängida, seda paremini ka hakkama saad. Isa, ülemus, elukaaslane, trennikaaslane, poeg ... Mida kiiremini suudad erinevate rollide vahel ümber lülituda ja mida vähem eelmisest jama kaasa võtad, seda mõnusamalt elus hakkama saad. Pead oskama sulanduda uude ümbruskonda, mitte hakkama selle vastu võitlema. Minu jaoks on mehe intelligentsi tunnusemärgiks kohanemisvõime. Sellised mehed, kes kohanevad muutustega, jäävad ellu igal ajal ja igas kohas.

Elu on lihtne, sest kõige nauditavamad asjad on need, mis inimesi ka elus hoiavad: jook, söök ja seks. Ja mida pikem vahe on eelmisest korrast, seda parem see kogemus tundub. Kui tegeled heade asjadega, on sul hea tunne, ja kui halbade asjadega, on halb tunne. Kui tulevik paistab parem kui minevik, muutud positiivsemaks. Kui tulevik paistab halvem, muutud negatiivseks. Mitte midagi keerulist.

Su vägi ja sisu mehena tulevad kogemustest ning kogemused eksimustest. Otsi laimamatust iseenda silmist ja ära lase hirmul ennast sandistada. Küsi elult, mida sa tahad. Enamasti sa saad seda, või kui ei saa, saad midagi veel paremat. Ja ükskõik kui sügavalt ennast hommikuti ei tunneks, aja omaale jalad alla ning mine ja võitle oma unistuste eest.